

En analyse av *Yoga-kunḍalinī-upaniṣad*

Fred Martinsen

Hovedfagsoppgave i religionshistorie

avlagt våren 2006 ved Institutt for kulturstudier og orientalske språk

Universitetet i Oslo

Sammendrag for web-presentasjon

(Diakritiske tegn fjernet av hensyn til begrensninger i www-fontvalg)

Avhandlingen *En analyse av Yoga-kundalini-upanisad* bygger på den indiske asketen Narayanaswamy Aiyers engelske oversettelse av *Yoga-kundalini-upanisad*, utgitt i *Thirty Minor Upanisad-s, Including the Yoga Upanisad-s* (Oklahoma, Santarasa Publications, 1980). Denne hinduistiske teksten er omtalt som en av de 21 yoga-upanishadene, den åttisjette av de 108 klassiske upanishadene, og utgjør en del av tekstkorpuset *Krsna-Yajurveda*. Teksten fungerer som en manual i øvelser fra disiplinene *hathayoga*, *lambikayoga* og *kundaliniyoga*, og er i bruk blant religiøse yogautøvere. Den er hyppig referert til i moderne yogalitteratur av både akademisk og religiøs art. Avhandlingen er delt opp i seks kapitler. De to første kapitlene tar for seg følgende: en presentasjon av oversetter, forfattere og redaktører, det religiøse miljøet teksten er et produkt av, en analyse av prosa, sammensetning og oppbygning, et dateringsforsøk, samt en presentasjon av det filosofiske grunnsynet og kosmogonien som ligger til grunn for øvelsene teksten instruerer i. Hovedlinjene i denne shivaitiske *advaita*-filosofien er å finne i et teknisk språk utviklet i tantriske miljøer i Kashmir i perioden 800-1200. Livssynet dette språket beskriver kan i korte trekk sies å være basert på en ide om menneskets skapelse som en emanasjon fra et tredelt "egg", "verdensegget". De tre delene er å finne igjen som esoteriske strukturer i en subtilkropp mennesket ifølge denne filosofien sies å være en fysisk frembringelse av. Denne kroppen har en sentralkanal utstrakt som et *axis mundi* i ryggspyllens indre, der *kundalini*-kraften (ofte omtalt som en slange) utgjør den tredje delen av "egget", den kreative spenningen mellom verdenseggets ytterpunkter, Siva (ved toppen av hodet) og Sakti (i underlivet). Øvelsene har til hensikt å reversere den kontinuerlige emanasjonen av kraft som animerer mennesket gjennom denne subtilkroppen for å bringe yogien hinsides den individualisering som binder ham til skaperverket. Kapittel tre til fem utgjør en vers-for-vers analyse av tekstens tre kapitler (*adhyaya*). Kapittel seks gir en kort oppsummering og presentasjon av de unike evnene (*siddhi*) en opplyst yogi sies å kunne utvikle ved hjelp av øvelsene som er beskrevet i teksten. Avhandlingen avsluttes med en forklaring av bevissthetsnivået upanishaden har til hensikt å bringe utøveren til, frigjøringen fra de kreftene som ifølge den tantriske doktrine er opphavet til ideen om et *jeg*.

En analyse av *Yoga-kunḍalinī-upaniṣad*

Forkortelser

Kapittel 1 - Innledning. *Yoga-kunḍalinī-upaniṣad*.

Innledning. s. 1.

1.1 Oversetteren av teksten. s. 2.

1.2 *Yoga-kunḍalinī-upaniṣad*s plass blant hinduismens tekster. s. 3.

1.3 Upanishadens bakgrunn. Det tantriske miljøet. s. 6.

1.4 Soteriologi og lære. Fra *sāṃkhya* til *kunḍalinī*-fysiologi. s. 9.

1.5 Yoga i *Yoga-kunḍalinī-upaniṣad*. s. 13.

1.6 Tekstens språk. s. 18.

1.7 Tekstens sammensetning, oppbygning og innhold. s. 20.

1.8 Datering av *Yoga-kunḍalinī-upaniṣad*. s. 23.

Kapittel 2 - En presentasjon av religionsfilosofi og religiøs praksis i

Yoga-kunḍalinī-upaniṣad.

Innledning. s. 26.

2.1 Mennesket som en manifestering av det guddommelige. s. 27.

2.2 *Kunḍalinī*. s. 29.

2.3 *Kunḍalinī*, *prāṇavāyu*, og *nāḍī*-anatomien. s. 31.

2.4 Måne og sol. To esoteriske strukturer i mennesket. s. 36.

2.5 Skapelsen av mennesket. Fra *mahākunḍalinī* til *kunḍalinī*. s. 40.

2.6 Kontroll av *prāṇavāyu*. s. 49.

2.7 *Ṣaṭcakra-bheda*. *Layayoga*. s. 52.

Kapittel 3 - En analyse av *Yoga-kunḍalinī-upaniṣad*. Første *adhyāya*.

Innledning. s. 59.

3.1 Tolkninger av *śloka* 1.1-1.86. s. 59.

Kapittel 4 - En analyse av *Yoga-kunḍalinī-upaniṣad*. Andre *adhyāya*.

Innledning. s. 84.

4.1 Tolkninger av *śloka* 2.1-2.46. s. 84.

Kapittel 5 - En analyse av *Yoga-kunḍalinī-upaniṣad*. Tredje og siste *adhyāya*.

Innledning. s. 98.

5.1 Tolkninger av *śloka* 3.1-3.35. s. 98.

Kapittel 6 - Avslutning. Målet med *yoga-sādhana*. Autonomi og *siddhi*.

Innledning. s. 109.

6.1 *Avasthā*. s. 109.

6.2 Fenomenet *siddhi*. s. 113.

Litteraturliste

Forkortelser

<i>BĀU</i>	<i>Bṛhadāraṇyaka-upaniṣad</i>
<i>BhG</i>	<i>Bhagavadgītā</i>
<i>GS</i>	<i>Gheraṇḍa-saṁhitā</i>
<i>GP</i>	<i>Gorakṣa-paddhati</i>
<i>GŚ</i>	<i>Gorakṣa-śataka</i>
<i>HYP</i>	<i>Haṭhayoga-pradīpikā</i>
<i>KhV</i>	<i>Khecarīvidyā</i>
<i>KVT</i>	<i>Kāmakalāvilāsa-tantra</i>
<i>MaU</i>	<i>Maitrī-upaniṣad</i>
<i>NT</i>	<i>Netra-tantra</i>
<i>PT</i>	<i>Prapañcasāra-tantra</i>
<i>TĀ</i>	<i>Tantrāloka</i>
<i>YKuU</i>	<i>Yoga-kunḍalinī-upaniṣad</i>
<i>YS</i>	<i>Yogasūtra</i>

ALS Adyar Library Series

ER André Padoux, Mircea Eliade og Charles J. Adams (red.). *The Encyclopedia of Religion*, New York 1987.

MW M. Monier-Williams, *A Dictionary of English and Sanskrit*, London 1956.

Kapittel 1

Innledning

Yoga-kunḍalinī-upaniṣad.

Denne avhandlingen bygger på en engelsk oversettelse av *Yoga-kunḍalinī-upaniṣad*, utgitt i *Thirty Minor Upanishad-s, Including the Yoga Upanishad-s* (Oklahoma, Santarasa Publications, 1980). Teksten er omtalt som en av de 21 yoga-upanishadene, den åttisjette av de 108 klassiske upanishadene, og utgjør en del av tekstkorpuset *Kṛṣṇa-Yajurveda*. Den er satt sammen av vers fra eldre tantriske tekster (se 1.8), og fungerer som en manual i øvelser fra disiplinene *haṭhayoga*, *lambikāyoga* og *kunḍalinīyoga* (se 1.5). Den er fortsatt i bruk blant religiøse yogautøvere, og er hyppig referert til i moderne yogalitteratur av både akademisk og religiøs art. Frem til 1900-tallet var teksten kun tilgjengelig for hinduer innviet i en religiøs tradisjon, hovedsaklig tantrikere og visse yogautøvere. Det sosiale og intellektuelle presset og den moderne teknologiens innflytelse på den tradisjonelle indiske kulturen endret på dette. Man fikk en vekst i antall biblioteker, forbedrede informasjonstjenester, og en utvikling av institusjoner som nå utgir oversettelser av gamle manuskripter, slik som *YKuU*. Dette resulterte i en endring i de religiøse tradisjonenes selvforståelse. Mye av det som før var reservert for religiøst innviede ble nå diskutert i åpenhet.

Det vil i dette kapitlet bli gjort rede for innholdet av *YKuU*. Oversetteren vil bli presentert, og vi skal se på redigering og forfatterskap. Deler av teksten ble komponert i et tantrisk miljø. Det vil redegjøres for de relevante tantriske tradisjonenes filosofiske grunnsyn, livssynet som ligger til grunn for øvelsene upanishaden instruerer i. Videre følger en beskrivelse av språk, sammensetning og oppbygning, samt et dateringsforsøk basert på henvisninger i antologier og kunnskaper vi har om miljøene tekstens ulike deler stammer fra.

1.1 Oversetteren av teksten.

Oversetteren av *YKuU*, Narayanaswamy Aiyer (1854-1918), vokste opp i en velstående familie i Tanjavur-distriktet i Sør-India. Han studerte ved universitetet i Kumbakonam, der han senere arbeidet som advokat.¹ Aiyer var en av de første som sluttet seg til Det teosofiske samfunn i India etter det ble stiftet av Henry Steel Olcott, Helena Petrovna Blavatsky og William Quan Judge i New York i 1875. Under Olcotts ledelse forkynnte Aiyer det teosofiske budskapet med stor overbevisning blant sine egne landsmenn. Målet var å vekke til live interessen for filosofiske og religiøse tekster, og på den måten gi Indias befolkning tilbake sin tro på den indiske kulturen og den religiøse arven. Med Det teosofiske samfunns velsignelse arbeidet Aiyer for å motvirke vestlig sosial og religiøs innflytelse, og kristen misjon. Med sin gode utdannelse, asketstatus (*saṃnyāsin*),² og evne til å uttrykke sitt standpunkt på en klar og overbevisende måte, fikk han raskt gjennomslag for sine synspunkter. Han høstet stor respekt blant sine samtidige på grunn av sin uvanlige overtalelsesevne, og det utslagsgivende i hans undervisnings- og forelesningsarbeide var de gode kunnskapene i engelsk og sanskrit samt innsikten han hadde i vestens og østens religioner. Det karakteristiske ved misjonsarbeidet var måten han kombinerte sin status som *saṃnyāsin* og sin nyvunnede teosofiske forståelse av Indias religiøse tradisjoner på. Aiyer reiste rundt i en periode (1905-1918) da transportmuligheter, infrastruktur og kommunikasjon fortsatt var dårlig, men det hindret ham ikke i å overbevise landsmenn så langt nord som Srinagar og Kabul om betydningen av å legge bort etterligningen av den vestlige, kristne livsstilen. Han døde i desember 1918 under en forelesningstur til Pudukkottai.

Aiyer var en flittig forfatter, og skrev seks bøker: *Hindu God Universal*, *Thirty Minor Upaniṣad-s*, *Thirty-two Vidyā-s*, *Purāṇa-s in the Light of Modern Science*, *Yoga: Lower and Higher*, en oversettelse av *Laghu Yoga Vāsiṣṭha* samt et mindre arbeid, *Prof. Bergson and Hindu Vedānta*. Han hadde også en rekke artikler i tidsskriftet *The Theosophist*, som fra 1891 ble publisert i London. *YKuU* er utgitt i Aiyers *Thirty Minor Upaniṣad-s*, en samling oversettelser av kortere sanskrit-tekster. Det var lenge etterspørsel etter Narayanaswamy Aiyers oversettelser, og på sekstitallet gav The Adyar Library and Research Centre på nytt ut hans *Laghuyoga-vāsiṣṭha* og *Thirty-two Vidyās*, over femti år etter hans død.

¹ Abhinanda 1937:s.v. Bibliografisk forord i *Laghu-Yoga-Vasistha* (Adyar Library General Series).

² *Saṃnyāsin* - fra "å legge til side" eller "å gi opp" (MW 1956:1148), m.a.o. en som har gitt opp verdslige gjøremål, en asket.

1.2 *Yoga-kunḍalinī-upaniṣads* plass blant hinduismens tekster.

YKuU redegjør for ulike fysiske og mentale øvelser utviklet i et bestemt religiøst miljø (omtalt i 1.3). Disse øvelsene er et resultat av en lang utvikling av yoga³ i Indias religiøse historie, og hensikten med dem er å hjelpe utøveren med å tilegne seg *jñāna* ("kunnskap") - intuitiv kunnskap om menneskets vesen som virkeliggjør frigjøring fra de kreftene i mennesket som er opphavet til idéen om et *jeg*. Denne soteriologien gjennomsyrrer de religiøse yogatradisjonene også i dag, og det er en vanlig oppfatning at man kun kan utvikle denne intuitive forståelsen av sitt eget vesen ved å bruke tid på øvelsene. Trening i den yogadisiplinen som behandles i *YKuU - kunḍalinīyoga*⁴ - var tradisjonelt forbeholdt de som hadde tid til å hengi seg fullstendig til denne praksisen. I de tradisjonene der denne disiplinen var (og er) en sentral del av religionsutøvelsen, er lærer-elev forholdet av stor betydning. *YKuU* regnes for å være en religiøs åpenbaring (*śruti*), og er å forstå som en påminnelse - et kart eleven kan forholde seg til. En lærers (*guru*) instruksjon i teknikkene teksten beskriver går derimot forut for den intellektuelle kunnskap man kan tilegne seg ved å lese den. Det sies at man kan pådra seg fysiske og mentale skader om man forsøker å praktisere teknikkene uten instruksjon fra en kvalifisert lærer, det vil si en som selv har mestret teknikkene og vunnet den innsikt de skal lede til.

Veda er en betegnelse på den store samlingen hinduistiske tekster som sies å være åpenbarte og autoritative i absolutt forstand. Upanishadene er en samling filosofiske tekster, og kalles også *Vedānta* ("slutten av Veda"). De inneholder spekulasjoner over de vediske ofringsritualenes natur og den fysiske internaliseringen av disse ritualene ved hjelp av yoga. *Upaniṣad* blir ofte oversatt som "hemmelig doktrine", på grunnlag av den vanligste etymologien der *upaniṣad* betyr "å sitte ned nær [noen]" (*upa* - "nær", *ni* - "ned", og *śad* - "å sitte"). Begrepet henspiller på det å sette seg ned hos en lærer og høre hva han har å formidle.⁵ Ortodokse hinduer regner med 108 upanishader slik de er nevnt i *Muktikā-upaniṣad*,⁶ men det

³ En definisjon av *yoga* og beskrivelser av yogaøvelsene i *YKuU* vil bli gitt i 1.5, 2.6 og 2.7.

⁴ *Kunḍalinīyoga* er en tantrisk disiplin der utøveren søker å vekke kraften *kunḍalinīśakti* i sin egen kropp. Denne yogadisiplinen og fenomenet *kunḍalinī* vil bli behandlet i kapittel 2.

⁵ MW 1956:201. MW påpeker også at ordet *upaniṣad* i visse tilfeller henviser til en mental opplysningsprosess: "å roe det forvirrede sinnet gjennom avsløring av kunnskap om den høyeste ånd".

⁶ De 108 upanishadene som nevnes i *Muktikā-upaniṣad* er ofte omtalt som de klassiske upanishadene. Georg Feuerstein 2001:312 påpeker at *Muktikā-upaniṣads* alder er usikker, men viser til dens omtale i *Jīvanmukti-viveka* skrevet av *vedānta*-filosofen Vidyāranya (født 1314).

virkelige tallet er større. Jan Gonda hevder at vedaene ble til rundt 1200 f.Kr.⁷ J.L. Brockington mener de eldste upanishadene ble komponert allerede før 500 f.Kr.,⁸ og de har blitt skrevet og forandret på helt frem til det nittende århundre. *YKuU* er nummer 86 av de 108 upanishadene, og tilhører en gruppe på 21 tekster kalt yoga-upanishadene.⁹ Christian Bouy hevder at *YKuU* trolig ble forfattet av ortodokse *advaita*-filosofer¹⁰ i Sør-India i en periode på 1700-tallet da de 108 klassiske upanishadene ble samlet, og at den er en sammensatt tekst bestående av elementer fra tantriske og yogiske tradisjoner (se 1.7).¹¹ Teksten ble av forfatteren regnet for å være Veda (derav tittelen *upanīṣad*), og som de andre upanishadene er *YKuU* en kommentar til, og fortolkning av en av de fire hovedsamlingene (*saṃhitā*)¹² i Veda, i dette tilfellet *Kṛṣṇa-Yajurveda*. Dette er hovedsakelig en samlig ritualtekster, og de teknikkene man finner i *YKuU* er tantriske tolkninger av ritualene i denne Vedaen. Vedaene og upanishadene klassifiseres som *śruti* ("det som er hørt" eller "åpenbaring"), transcendent kunnskap "hørt" av vismenn (*ṛṣi*) i tidlig vedisk tid. Denne åpenbaringen var tradisjonelt bevart kun gjennom muntlig formidling. Den andre store tekstgruppen kalles *smṛti* ("det som er erindret") - tekster som foreskriver de plikter, ritualer og tro som til sammen utgjør det ortodokse religiøse systemet for en hindu. Upanishadene - som *śruti* forøvrig - regnes ofte for å være uten opphav, hverken menneskelig eller guddommelig. *Śruti* skulle ikke kunne spores tilbake til menneskelig forfatterskap, så forfatteren unnlot å legge igjen informasjon om seg selv. Det er derfor ingen interne ledetråder i *YKuU* som kan hjelpe oss med å finne ut hvem det er som har redigert den endelige versjonen. Andre tantrikere (som Bhāskararāya)¹³ hevder at *śākta*- og yoga-upanishadene har et guddommelig opphav. Denne ortodokse 1700-talls tantrikeren mente at all *śruti* stammet fra Śiva.¹⁴ Man kan betrakte Śiva som en guddom, men i tantrisk sammenheng også som et ontologisk prinsipp, en bevissthetstilstand der det er mulig å motta transcendent inspirasjon og kunnskap. I denne forstand kan Śiva være "forfatteren" av en tekst.

⁷ Jacobsen 2003:37 viser til Jan Gonda, *Die Religionen Indiens*, 2. bind, Stuttgart 1963.

⁸ Brockington 1981:6.

⁹ Yoga-upanishadene utgjør 21 tekster som forkynner en type yoga basert på *advaita-vedānta* (se n. 10) og *Yogasūtra* forfattet av Patañjali i det andre århundret f.Kr.

¹⁰ *Advaita* ("ikke-dualisme") er en filosofisk retning innenfor *vedānta*-tradisjonen utviklet av Śaṅkara tidlig på 800-tallet.

¹¹ Bouy 1994:6.

¹² Henholdsvis *Ṛgveda*, *Sāmaveda*, *Yajurveda* og *Atharvaveda*.

¹³ En *brāhmaṇa* og *tantrika* som ble kjent på 1700-tallet for sine kommentarer til tantriske tekster.

¹⁴ Brooks 1990:14.

Den teologi, den rituelle praksis og de yogaøvelser som *YKuU* beskriver viser at teksten er blitt til i et tantrisk miljø. Den er satt sammen av idéer fra shivaittiske og shaktistiske tradisjoner.¹⁵ Teksten er *śākta*, idet den ikke fokuserer på det maskuline, observerende prinsipp (Śiva) i *yogatantra*-filosofien, men det feminine aktive prinsipp, Śakti. Tekstens gudinne er Sarasvatī, en guddom som dukker opp allerede i *Ṛgveda* der hun omtales som en hellig elv. *YKuU* tilhører *śrīkula*, de tantriske retningene der aspiranten søker å bli ett med de fredelige gudinnene.¹⁶ Dette er gudinner som bringer glede, velvære, velsignelse, materiell velferd, men også åndelig innsikt og kunnskap. Den mer radikale og dramatiske shaktismen betegnes ofte som *kālīkula*.¹⁷ Kālī er den grusomme og mørke siden av Śakti. Det sies ofte i tantrismen at ekte frigjørende kunnskap (*jñāna*) ikke kommer til den som ikke våger å møte den mørke Kālī-siden av Śakti. Til tross for at *YKuU* er fri for *kālīkula*-elementer, avsluttes teksten med et vers om det ikke-dualistiske *brahman*, den ytterste virkelighet der de dualistiske krefter som binder mennesket til skapelsesverket opphører. Dette viser at teksten tar sikte på å lede utøveren frem til *jīvanmukta*-stadiet (*jīvan* - "i live" og *mukta* - "frigjort"), en tilstand der yogiens *vijñāna-ātman*,¹⁸ som under menneskets skapelse tilsløres av *māyā*,¹⁹ ikke lenger er adskilt fra den guddommelige altomfattende bevissthet (*brahman*). Utøveren finner veien til dette stadiet ved å forene sin egen kropp og sitt sinn med gudinnen Sarasvatī. De fysiske og mentale øvelsene i *YKuU* er utviklet for dette formålet.

At teksten blir omtalt som en *upaniṣad* og ikke som en *tantra*,²⁰ kan bety at forfatteren eller forfatterne har søkt å inkludere den i Veda, for å gi den status som *śruti*. Det var mange fra *brāhmaṇa*-kasten som utførte tantriske ritualer i tillegg til sine ortodokse religiøse plikter, og som ikke lot seg skremme av tanken på at visse sider av tantrisk praksis kunne oppfattes som uakseptable av de som fulgte konvensjonelle sosiale og religiøse normer. Tantriske tekster og ritualer skapt i perioden 400-1200 påvirket de ortodokse, og mange søkte å vinne

¹⁵ Shivaisme betegner her de systemene som anser sin teologi, sine ritualer og yogafilosofi for å være Śivas lære. En shivaitt er en som praktiserer et slikt system, og en shaktist er en som tilber Śivas iboende skaperkraft, Śakti, som den høyeste guddom.

¹⁶ Angående *śrīkula* og *kālīkula*, se Kinsley 1997:232.

¹⁷ Kinsley 1975:112 påpeker at utøveren (*sādhaka*) i Kālī-shaktismen må møte Kālī, som figurerer som død, ødeleggelse og frykt. Utøveren omtales ofte som en *vīra* (helt) da det å konfrontere denne dystre kraften anses for å være farlig, men også gunstig for utviklingen av utøverens forståelse og evne til å skue alle aspekter av skapelsesverket uten frykt.

¹⁸ *Vijñāna* - "intellektuell forståelse", i dette tilfellet "frigjørende kunnskap", og *ātman* - "sjel" eller "ånd".

¹⁹ *Māyā* - "som måler", det kreative prinsipp (Śakti) evne til å tilsløre (se 2.5).

²⁰ Tekster forfattet i et tantrisk miljø fra 400-800, som ofte foreskriver antinomiske og ukonvensjonelle religiøse ritualer. Tekstene er ofte skrevet i poetiske og gåtefulle ordelag.

innsikt og frigjørende kunnskap ved hjelp av de tantriske ritualene. Slik kunne en tantrisk tekst og dens fortolkninger av Veda bli innlemmet i det vediske korpus og få status av *śruti*, selv blant ortodokse. Douglas Renfrew Brooks påpeker at ortodokse kretser ofte anklaget tantriske tradisjoner for å gi utvalgte tekster status av *śruti* kun for å skape et skinn av vedisk legitimitet, og at vediske elementer ble lagt til for at tantraene skulle være mer akseptable blant *brāhmaṇa*ene.²¹ Han hevder også at dette ikke er karakteristisk for den tantriske tradisjonen. Forfatteren eller redaktøren av *YKuU* har trolig definert teksten som en upanishade fordi han mente den faktisk var *śruti*, og fordi han så den tantriske praksisen som en del av den vediske tradisjonen. De som hengir seg fullstendig til den tantriske praksisen og har en egen fortolkning av de vediske ritualene er imidlertid ikke opptatt av hvorvidt yoga- og tantra-inspirerte tekster som *YKuU* virkelig er *śruti*. Det er den korrekte forståelsen av de esoteriske doktrinene diskusjonen dreier seg om. Utøveren er ment å skulle utvikle en intuitiv forståelse av det teksten formidler.

1.3 Upanishadens bakgrunn. Det tantriske miljøet.

De rituelle og filosofiske systemene som med et fellesnavn kalles tantrismen, kommer til syne i indisk historie fra omtrent 500 e.Kr. Ordet er avledet av *tantra*, som betyr "forlengelse", "hovedpoeng" eller "essensiell del". Det betegner i indisk litteraturhistorie en håndbok eller en veiledning i en spesifikk doktrine.²² I indisk religionshistorie er begrepet som regel brukt om ikke-vediske doktriner og praksis, spesielt fra *śākta*-tradisjonen. En vanlig sektersk definisjon tar utgangspunkt i røttene *tan-* ("å strekke" eller "forklare") og *trā-* ("å redde"), slik at begrepet viser til den soteriologiske betydningen av denne litteraturen.²³ Tantrismen består av en gruppe systemer som skiller seg fra de ortodokse hindutradisjonene ved at de ikke ser på vedatekstene som absolutt autoritative. Tantrikeren setter sin tradisjons tekster like høyt som Veda, og mener de kan tilby en verdig kandidat instruksjon i et system som er mer virkningsfullt med hensyn til frelse.

Fra det ellevte århundre av var tantrismen allstedsnærværende i hinduismen. Det finnes også buddhistisk og jainistisk tantrisme, men denne avhandlingen fokuserer

²¹ Brooks 1990:16.

²² Goudriaan i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:5. Sanderson 1988:147 definerer *tantra* som grunnleggende instruksjon med hensyn til et rituelt system.

²³ Goudriaan i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:5.

utelukkende på de hinduistiske retningene. Tantraene er hovedsaklig shivaittenes skriftlige åpenbaringer, og den innviede som lever i overenstemmelse med de tantriske forskriftene kalles en *tāntrika* eller *sādhaka* ("utøver"). En shivaitt og en *tāntrika* er ikke nødvendigvis en som har Śiva som sin gud, han kan også være en tilbeder av gudinnen (Devī). Gudinnen er vanligvis presentert som Śivas underordnede make, og teologisk sett er hun Śakti, Śivas gudommelige kraft. Det som kjennetegner *śākta*-tantrikere, de som setter gudinnen i fokus, er at Devī i større grad er uavhengig og utgjør den altomfattende virkelighet. *YKuU* er en tekst med sterke shaktatantriske innslag. Tantriske skoler oppstod både rundt lokale guddommer og rundt de største hinduistiske gudene: Śiva, Śivas make Śakti, Viṣṇu, Sūrya og Gaṇapati. Blant shivaitter der Śiva og den kvinnelige kraften Śakti vekselvis er i fokus, er det imidlertid gudinnetradisjonene - *śākta*-tantrismen - som er dominerende.²⁴ Blant vishnuittene er *pāñcarātra* det tantriske systemet.²⁵ I tillegg til disse tre hovedgrupperingene fantes det Sūrya-tantrikere, de som følger tantraer åpenbart av solguden Sūrya, og Gaṇapati-tantrikere - Gaṇeśa-tilhengere.²⁶ Disse retningene er idag nesten ikke-eksisterende.

"Śivas lære" (*śivaśāśana*) kan deles inn i to hovedgrener, den "ekstraordinære veien" (*atimārga*),²⁷ og "mantraets vei" (*mantramārga*). *Atimārga*-shivaismens religionsutøvelse er forbeholdt *brāhmaṇa*-asketer, og hensikten med tradisjonens praksis er å frigjøre utøveren fra lidelse (*duḥkhānta*).²⁸ Tidlige *atimārga*-tekster fra 400-600 omtaler normbrytende handlinger som asketen måtte utføre for å frigjøre seg fra det ortodokse handlemønstret. Noen asketer fjernet seg fra samfunnet i lengre perioder, og vandret mellom likbrenningsplasser der de utførte ritualer av antinomisk art. De ble ofte omtalt som *kāpālika*-asketer, på grunn av hodeskallen (*kāpāla*) de brukte som tiggerskål, og hodeskallestaven (*khaṭvāṅga*) de vandret rundt med. *Mantramārga* ble utviklet av *atimārga*-asketer som åpnet for at husholdere såvel som asketer skulle kunne ta del i shivaittisk religiøs praksis. Det ble en gren som satte fokus på å forene frigjøring fra lidelse (*mukti*) og nytelse av de gleder denne verden (og de høyere verdener) har å by på (*bhukti*). Husholderen fokuserte hovedsaklig på det soteriologiske

²⁴ Goudriaan i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:6. Jacobsen 2003:162.

²⁵ Brockington 1981:113-117. Goudriaan i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:9. *Pāñcarātra* - "fem netter", navnet på vishnuittenes tantriske tradisjon. Navnet henviser ifølge Flood 1996:121 til et fem-netters offritsrituale omtalt i *Śatapatha Brāhmaṇa*.

²⁶ Bharati 1975:203. Klostermaier 1994:356. Feuerstein 2001:187.

²⁷ Sanderson 1988:132 oversetter *atimārga* med den "ytre veien", men gir ingen nærmere forklaring.

²⁸ Sanderson 1988:132.

mukti-aspektet ved praksisen, men asketen gikk ofte dypere i sine studier av Śivas kraft, Śakti, som står sentralt i *mantravidyā* ("mantravitenskap"). *Mantramārga*-tekster beskriver også ulike former for *siddhi* ("perfeksjonering"),²⁹ det vil si mestring av spesielle evner utøveren kan tilegne seg ved hjelp av mantra (se 2.6). Det var hovedsaklig asketer som søkte *siddhi*, da utviklingen av disse var tidkrevende og krevde stor innsikt i Śivas Śakti-aspekt. *YKuU* omtaler både *bhukti*, *mukti* og *siddhi*, og beskriver dem som resultater av iherdig praksis.

Ritualene og praksisen i *YKuU* kan føres tilbake til en metafysikk og soteriologi som ble utformet av en gruppe shaktister i Kashmir kalt *kaula*-tantrikere.³⁰ I perioden 800-1200 bearbeidet de eldre tekster, tantraer komponert i perioden 400-800 av kaulismens forløper, *yoginī*-tradisjonen³¹ (se 1.4). Alexis Sanderson påpeker at disse tidlige shivaitt-tekstene trolig var spredt utover hele India da de ble gjenstand for bearbeidelse i Kashmir.³² Den shivaittiske mystikken som tidligere hadde vært forbeholdt asketene ble med dette gjort tilgjengelig for også for menn og kvinner som levde i familier. *Kāpālīka*-asketene i de før-kauliske *mantramārga*-tradisjonene hadde en religionspraksis som gikk ut på å bryte med sosiale normer. De drakk alkohol fra hodeskaller, smurte seg inn med aske, og tok i bruk midler som var normbrytende, slik som *pañcamakāra* ("fem 'm'-bokstaver"). Begrepet betegner fem substanser og handlinger med navn som starter med 'm': *madya* ("vin" dvs. alkohol), *māṃsa* ("kjøtt"), *matsya* ("fisk"), *mudrā* (som ifølge Agehananda Bharati er "tørkede bønner"),³³ men som også kan referere til afrodisiske midler)³⁴ og *maithuna* ("samleie"). Hensikten var nettopp å tilintetgjøre dualismen mellom den konvensjonelle og den ytterste virkelighet, og å oppløse skillet mellom *dharma* og *adharma*, normativ og normbrytende oppførsel. Tantrikeren ble

²⁹ Når yogiens sinn er bragt til autonomi, fri fra *karman* (se 2.5), er han i stand til å påvirke fellesbevisstheten, og således andres virkelighetsoppfatning. Han kan endre det som oppfattes som naturen, skapelsen mennesket med sitt rasjonelle sinn (*manas*) (se 2.5) søker å forklare, da tid og rom er forstått som menneskeskapte forestillinger. Å perfeksjonere de egenskapene som gjør en i stand til å endre bevisstheten på denne måten er i hinduistisk *yogatantra* omtalt som *siddhi* ("fullføring"). *Siddhi* er omtalt i kommentarene til *YKuU* 2, og avslutningskapittel 6.2 vil ta for seg ulike betraktninger rundt fenomenet.

³⁰ *Kaula* er avledet av *kula* ("flokk", "familie" eller "klan"), og henviser til en gruppe tantriske tradisjoner der ritualene i hver sekt er sentrert rundt en gruppe, eller "familie" av gudinner. *Kula*-begrepet kan også referere til de ritualene en tantriker fra en bestemt sekt utførte, og den innsikt (*jñāna*) og evner disse ritualene resulterte i. Kaulismen er en betegnelse på de fire tantriske tradisjonene som i perioden 800-1200 ble videreutviklet fra de mange små *yoginī*-sektene (omtalt i 1.4. Se også n. 31) og deres tantraer.

³¹ Sanderson 1987:15 (ER bind 13) påpeker at begrepet *yoginī* kan referere et overnaturlig fenomen, men også en kvinne besatt av en gudinne, eller en kvinnelig yogautøver. De er også omtalt som kvinnelige former av gudinnen Durgā (MW 1956:858). *Yoginī* er også oversatt med "kvinnelig demon", heks, fe og alv (MW 1956:858). Det karakteristiske ved de ulike *yoginī*-sektene er "familiene" (*kula*) av gudinner (*yoginī*er) utøverne i hver sekt tilber.

³² Sanderson 1988:131.

³³ Bharati 1975:70. Feuerstein 2000:189 omtaler *mudrā* som tørket korn.

³⁴ Bharati 1975:70. Jacobsen 2003:167.

ofte oppfattet som farlig og mektig. Gjennom å bryte med konvensjoner tilintetgjorde asketen sin gamle identitet og åpnet seg for et nytt religiøst liv. For asketer som tilhørte *mantramārga*-sektene var det den intuitive forståelsen av Śiva (i form av Rudra eller Bhairava) og Śivas forhold til de ulike *yoginī*ene - kvinner som inkarnerte Devī³⁵ - som var nøkkelen til både makt og frelse. *Yoginī*-sektenes ritualer og de åpenbaringer de eventuelt resulterer i, er i tekstene omtalt som *kaula*, et adjektiv av substantivet *kula* ("familie"), som i denne sammenheng henspiller på den tradisjonen asketen tilhørte. Den nevnte nytolkningen av *yoginī*-tantraene i Kashmir fra 800 e.Kr. av resulterte i formuleringen av en ny og detaljert metafysikk. Den nye filosofien var basert på *yoginī*-asketenes *jñāna* ("visdom" eller "kunnskap"), som ofte kom til uttrykk i tekster og dikt der språk og analogier var uforståelige for de som ikke var innviet. Den nye metafysikken ble raskt standarden i de fire *kaula*-tradisjonene som tok over etter *yoginī*-sektene, og ble sammen med ulike *haṭhayoga*-teknikker (se 1.5) også populær i noen *brāhmaṇa*-miljøer. De retningene som gjorde denne metafysikken til sin standard, baserte sin teologi, sine yogaøvelser og ritualer på den. I dette tankesystemet betraktes kroppen som et produkt av Śakti som guddommelige lyd (*vāc*), en forestilling som går igjen i *YKuU*. Tekstene produsert i disse nye tradisjonene gikk i stor detalj når det gjaldt *śakti*-bevegelser i menneskekroppen, og de kanaler (*nāḍī*) *śakti* beveger seg gjennom. *Kaula*-metafysikken kan sies å være *jñāna*-innsikten i *mantramārga*-mystikken fra før 800 e.Kr, formulert på et teknisk språk løsrevet fra de hodeskalle-bærende asketenes normbrytende ritualer. For å forstå tantrismen og det livssynet yogateknikkene i *YKuU* bygger på, er det nødvendig å se nærmere på intellektualiseringen³⁶ av *yoginī*-tantraenes mystikk.

1.4 Soteriologi og lære. Fra *sāṃkhya* til *kuṇḍalinī*-fysiologi.

Det religiøse tankesystemet *sāṃkhya* som var under utvikling fra 900 f.Kr.-1100 e.Kr.³⁷ gir et viktig bidrag til tantrisk ontologi. Dette er et system som postulerer at mennesket

³⁵ Se n. 30 og 1.4.

³⁶ Sanderson 1988:147 tar i bruk begrepet "dekontaminering" for å forklare arbeidet kaulismens skolastikere utførte i forbindelse med formuleringen av den tekniske *kuṇḍalinī*-filosofien, intellektualiseringen av *yoginī*-sektenes tekster. Hvis man tar i betraktning den pedagogiske funksjonen det poetiske språket i de gamle tantraene hadde (og har) (se 1.6), kan utformingen av et slikt teknisk språk like gjerne representere en kontaminering.

³⁷ Larson 1979:75. Flood 1996:232.

kan settes fri fra lidelse ved at det tilegner seg metafysisk kunnskap om alle tings vesen. *Sāṃkhya*-filosofien bygger på et verdensbilde der skapelsen er et resultat av en evig prosess. I denne prosessen er ånd (*puruṣa*) involvert i materie (*prakṛti*). *Puruṣa* blir sett på som det mannlige eller observerende prinsipp, ånd eller ren bevissthet, og *prakṛti* er det kvinnelige eller aktive prinsipp, materie uten bevissthet. Denne materien er av tredelt natur, og ustabilitet i forholdet mellom disse tre naturprinsippene (*guṇa*) er årsaken til materiens utallige former. De tre prinsippene er letthet eller lys (*sattva*), energi og uro (*rajas*) og treghet eller mørke (*tamas*), og de nevnes i upanishader fra omtrent 200 f.Kr. der de er symbolisert ved fargene hvitt (*sattva*), rødt (*rajas*) og svart (*tamas*).³⁸ Gudinnene i tantriske tradisjoner er også beskrevet med disse fargene. Gudinnen Sarasvatī i *YKuU* er en hvit *sattva*-gudinne som representerer kunst, musikk og lærdom, og som hjelper mennesker å tilegne seg *jñāna*, frigjørende innsikt. En kosmogoni besående av tre prinsipper finner man også i de shivaittiske tantraene og i *YKuU* (se *YKuU* 1.39).

En *kaula*-tantriker ser for seg den absolutte virkelighet (*brahman*) som fullkommen ikke-dualisme (*advaita*). Bevissthetstilstanden der all dualisme opphører og man er ett med *brahman*, kan kun antydes ved å si hva tilstanden *ikke* er. Det aksiomatiske utgangspunktet er at *advaita* ikke kan beskrives eller uttrykkes på noen måte. For å illustrere ikke-dualismen som karakteriserer det ytterste prinsipp, tar tantrikeren i bruk det paradigmat som mytologisk og praktisk sett passer *śivaśāsana* best, nemlig mann og kvinne, eller guden og gudinnen. Det mannlige representerer det statiske og observerende, det kvinnelige det bevegelige og kreative. I shivaittisk tantrisme, spesielt i de shaktistiske sektene, er mannlige guder som oftest beskrevet som observerende, og de representerer det ubevegelige substrat som utgjør grunnlaget for den feminine kraften Śakti og hennes utallige skapelser. Śakti manifesterer seg som én eller flere gudinner under fellesnavnet "Devī" - guddinnen. *Brahman* er *ett*, men fremstår som et mangfold for den som ikke har den *jñāna* som kreves for å se samspillet i fellesskapet. For en shivaitt er Śiva det ytterste observerende prinsipp, og de ulike gudinnene utgjør mangfoldet, manifesteringer av Śiva som Śakti. Til sammen utgjør de altet, *brahman*. En tantriker er således en teist, og de som ikke skiller mellom det transcendentale og det materielle, men derimot hevder at all eksistens er den universelle selvbevissthet Śivas lek med

³⁸ Brockington 1981:84 påpeker at *sāṃkhya*-inspirerte kosmogonier der fargene hvitt, rødt og svart er involvert dukker opp i *Kaṭha-upaniṣad* 3.10-11 og 6.7-8, *Śvetāśvatara-upaniṣad* 4.5, og henviser til *Maitrī-upaniṣad* der de tre *guṇa*-prinsippene er symbolisert ved fargene hvitt, rødt og svart.

seg selv, er samtidig filosofiske ikke-dualister. Alle gudene i tantrikerens panteon er en del av *brahman*, både som makrokosmiske realiteter (se 2.1) og som mikrokosmiske former i mennesket der utøveren erfarer gudene manifestert som kvaliteter i kropp, sinn og taleevne.³⁹ Gjennom en antroposentrisk identifiseringsprosess kalt *nyāsa* ("å legge ned" eller "plassere"), søker tantrikeren å påkalle og bli ett med de makrokosmiske realitetene. Dette gjør han ved å vekke til live de mikrokosmiske parallellene i sitt eget vesen. De ulike guddommene identifiseres med aspekter av Śivas kraft Śakti, slik hun manifesterer seg som fysiske, mentale og akustiske komponenter i utøverens kropp.⁴⁰ Målet er å gjøre de guddommelige realitetene til en del av utøverens vesen, slik at han med kropp og sinn kan erfare de prosessene som styrer all eksistens i *brahman*. Ved å utføre *nyāsa* daglig, det være seg ulike yogaøvelser, typer av meditasjon eller eksterne ritualer, vil motsetningen mellom ånd og materie etterhvert forsvinne. Identifiseringen av utøverens mikrokosmiske selv (*ātman*) med det makrokosmiske altet (*brahman*) blir da fullkommen. Tantrikeren ser i denne tilstanden sitt eget sanne vesen (*sat*), opplever den rene bevissthet (*cit*), og finner så fullkommen glede (*ānanda*).

Tekster fra de shivaittiske *mantramārga*-tradisjonene, spesielt *śākta*-tantraene fra *trika*-sekten, beskriver en praksis der den innviedes vei til frelse går gjennom en intuitiv forståelse av skapelsen som en kosmisk emanasjon. Skapelsen ble forklart som et hierarkisk nettverk av *yoginī*er, det vil si aspekter av Devī, som skapere av alt fra den innerste resonansen av guddommens kraft til grov sanseinformasjon i menneskets individualiserte bevissthet.⁴¹ Tantrikeren måtte reversere denne emanasjonen og returnere til guddommens tredelte kjerne, som i *trika*-tantraene symbolsk og billedlig sett hvilte på tre hvite lotusblomster plassert en tridents (*triśūla*) tre spisser. Spissene representerte den tredelte gudinnen. Tridentens skaft skulle visualiseres langs en vertikal akse i kroppen, fra kroppens base ved navlen til et punkt tolv fingerbredder over hodet, der tridentens spisser pekte opp og ut. Nøkkelen til *sac-cid-ānanda* lå i den *jñāna* utøveren tilegnet seg når han ved hjelp av sine tantriske ritualer gjorde seg kjent med et vertikalt mønster som den høyeste gudinnen kontinuerlig formet i *sādhaka*ens kropp så lenge han levde. Mønsteret var et resultat av de

³⁹ Brooks 1990:58. Goudriaan i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:59.

⁴⁰ De fleste tantra, *kaula*-baserte tekster og upanishader fra etter 800 e.Kr. detaljbeskriver den akustiske *śakti*-hierofanien slik den manifesterer seg avhengig av hvilke *nyāsa*-øvelser tantrikeren tar i bruk. Śiva skaper i form av Śakti mennesket gjennom en emanasjon basert på individets *karman* som ligger lagret i Śivas hukommelse. Emanasjonen er en vertikal nedadgående fortetning av lyd (langs *axis mundi* som identifiseres med sentralkanalen i menneskets subtilkropp), der det uartikulerte guddommelige ordet (*vāc*) partikulariseres og former individet i et intrikat samspill mellom de vokaler, konsonanter og nøytrale fonemer som tilsammen utgjør sanskritalfabetet.

⁴¹ Sanderson 1988:141.

bevegelser gudinnens ulike aspekter (*yoginī*ene) foretok seg. Når utøveren i meditativ transe ble kjent med dette mønsteret, kunne han reversere skapelsen, og bli ett med det absolutte - den tredelte guddom, der hvert aspekt av guddommen var symbolisert med en farge, henholdsvis hvitt, rødt og svart.⁴² Reverseringsprosessen gikk ut på å bli kjent med de *yoginī*-kreftene som kontinuerlig formet mennesket fra unnfangelse til død, og praksisen skulle også lede til en innsikt om at denne skapelsesprosessen samtidig fant sted på et makrokosmisk plan, som en evig prosess. Śakti-kreftene ble i *yoginī*-sektene visualisert som aspekter av den høyeste gudinnen, krefter en tantriker ville møte i sin praksis. Tekstene forklarte at *sādhaka*en måtte identifisere seg med det mannlige statiske prinsipp (Śiva) for å kunne kontrollere disse *yoginī*ene, og vinne innsikt og makt. Dess større kontrol han fikk, dess høyere kunne han stige på skapelsens symbolske stige, tridenten, inntil han ble ett med skapelsens grunnleggende ikke-dualistiske natur. Den som klarte å forbli i denne tilstanden ble beskrevet som en *jīvanmukta*.⁴³ Tantrikeren forestilte seg *advaita*-tilstanden, skapelsen forut for manifestering, som en mental og åndelig tilstand han kunne leve i ved å bringe bevisstheten til et punkt tolv fingerbredder over hodet. Dette punktet er i den senere *kaula*-metafysikken er omtalt som *sahasrāra-cakra*, en spesiell størrelse i subtilkroppen (se 2.7). I *trika*-tantraene er guddommens tredelte kjerne beskrevet som en tredelt Devī: Parā, Parāparā og Aparā, gudinner med de samme farger og egenskaper som *guṇa*-triaden i *sāṃkhya*.

Det tekniske språket som oppstod i de nye tradisjonene etter *kaula*-tantrikernes bearbeidelse av de gamle *yoginī*-tekstene, var en mer detaljert filosofi der mennesket ble omtalt som et vesen med en kompleks subtilkropp bestående av utallige energikanaler (*nāḍī*). Guddommens tredelte kjerne ble nå beskrevet som en dråpe (*bindu*)⁴⁴ med en tredelt kvalitet, der de tre delene ble omtalt som *bindu*, *bīja* og *nāda*. De kom til å utgjøre de samme guddommelige prinsippene som den tredelte Devī-triaden, og *sāṃkhya*-filosofiens *guṇa*-triade. *Bindu* hadde to tilleggsaspekter (*bīja* og *nāda*), slik Parā hadde to tilleggsaspekter (Parāparā og Aparā) i *trika*-filosofien. Den symbolske tridenten er erstattet med en idé om

⁴² Sanderson 1988:141.

⁴³ *Jīvanmukta* - "frigjort mens man fortsatt er i live" (MW 1956:423), en som er frigjort fra de kreftene som binder en til skaperverket, individualiseringsprinsippet som betinger gjenfødelse ved fysisk død (se 2.5).

⁴⁴ I tantriske tekster har *bindu* flere ulike betydninger, blant annet "en dråpe vann". Det er synonymt med "frø" eller "kjerne" når det brukes for å betegne det absolutte eller den høyeste guddom som opphavet til all skapelse. Ordet kan også referere til et punkt i menneskets subtilkropp (Mallinson 2003:165), det kan betegne et stadium i den akustiske emanasjonsprosessen (Padoux 1990:86-121), det er omtalt som kroppens essens, som en form for *śakti* som frembringer kjønnscellene: *pāṇḍurabindu* (for sæd) og *lohitabindu* (for eggcelle) (Dasgupta 1969:237), og som guddommelig nektar, *amṛta* (White 1996:312).

subtilkroppen og dens hovedkanal *suṣumṇā*, som går fra et punkt ved kjønnsorganets rot, gjennom ryggraden, opp til et punkt ved toppen av hodet ofte omtalt som Brahṁā-åpningen (*brahmarandhra*). *YKuU* er skrevet i et miljø der den gamle tantriske filosofien var reformert og hadde funnet nye fortolkere. De hadde på bakgrunn av de gamle tantraene formulert en ny metafysikk, tilgjengelig nå også for familiemannen. Sanderson påpeker at *kuṇḍalinī*-metafysikken - som er den filosofien vi finner i *YKuU* - etterhvert ble så universell og fullstendig identifisert med *kuṇḍalinīyoga*-systemet, at det i dag er få som vet at dette tankesystemet var fraværende i de fleste av de eldste tantriske tradisjonene.⁴⁵ *Kuṇḍalinīyoga*-systemet og dets filosofi slik det eksisterer i dag bygger på to av de fire *kaula*-tradisjonenes metafysikk. Det er yogasystemene i henholdsvis Kubjikā-kulten og Tripurasundarī-kulten som har vært videreutviklet til det systemet vi skal se på i *YKuU*.

1.5 Yoga i *Yoga-kuṇḍalinī-upaniṣad*.

Etymologisk stammer begrepet *yoga* fra roten *yuj* ("å forene" eller "forme et bånd mellom"). Det er et flertydig begrep, og kan henvise til alt fra et filosofisk system til fysiske øvelser. Som i de aller fleste yogatradisjoner, er også filosofien rundt øvelsene i *YKuU* basert på mye av det klassiske yogasystemets grunntekst, Patañjalis *Yogasūtra* fra ca. 100 f.Kr. Yoga beskrives der som opphør av alle forandringer i bevisstheten⁴⁶ (*yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ* - *Yoga-sūtra* 1.2). Teknikkene i *YKuU* er også inspirert av *haṭha*-øvelser (*haṭha* - "kraftfull") utformet av yogamesteren Goraknāth⁴⁷ ca. 900 e.Kr. I tantriske tradisjoner betegner yoga et system av fysiske og mentale øvelser som skal taes i bruk for å forene det individualiserte selvet (*jīvātman*) med det høyere selvet, *paramātman* (eller *brahman*).⁴⁸ Denne foreningen

⁴⁵ Sanderson 1988:155.

⁴⁶ Taimni 1961:6. Klostermaier 1994:397.

⁴⁷ Dasgupta 1969:197 omtaler Goraknāth som den meste kjente yogien i *nāth*-sekten, en yogakult der teknikkene hovedsakelig er basert på et shivaitisk-tantrisk livssyn. Kværne 1977:7 påpeker at de fleste *nāth*-tekster kan dateres til perioden 700-1100. Sektens mestere er som regel tildelt tittelen *nātha* ("herre" eller "mester"). *Gorakṣa* betyr "ku-gjeter" (MW 1956:366), og Feuerstein 2000:107 hevder at Goraknāths navn muligens henviser til kontrollen han hadde over tungen, både med hensyn til retoriske ferdigheter og talekunst men også når det gjalt *kecarīmudrā*, en teknikk som involverer forlengelse og bakoverbøying av tungen slik at den stenger svelget ved ganen. I andre *adhyāya* ("kapittel") av *YKuU* beskrives *kecarī*-teknikken i detalj.

⁴⁸ Goudriaan i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:59 henviser til *Kulārṇava-tantra* 9.43 og *Śaktisaṅgama-tantra* 1.1.117 som begge identifiserer *paramātman* med *brahman*.

resultater ifølge shivaittisk-tantrisk filosofi i *sac-cid-ānanda*, væren (*sat*), bevissthet (*cit*) og lykke (*ānanda*).

De fleste yogasystemene og deres tekster foreskriver levereregler der etisk atferd, diett og praksis er beskrevet i detalj. I den moderne globale kontekst er yoga ofte omtalt og praktisert som en form for gymnastikk, der målet hovedsakelig er å oppnå fysisk og psykisk velvære. I hinduismens tradisjonelle yogasystemer er dette kun en del av et større mønster som også innebærer et levesett basert på en ideologi og religiøs praksis med sikte på å oppnå frelse. Yogasystemet i *YKuU* er en del av et slikt omfattende system. Målet er å tilintetgjøre bevissthetens individualiserende krefter og å erkjenne at livsprinsippet eller selvet (*ātman*) er identisk med verdensaltet (*brahman*). Med yogateknikker, spesielt de fysiske og mentale treningsøvelsene som er fremstilt i *YKuU*, tar yogien i bruk både kropp og sinn for å virkeliggjøre frelse (*mokṣa*). Det finnes mange former for yoga i de hinduistiske tradisjonene. De ulike teknikkene kan sies å være internaliseringer av ritualene i den vediske religiøse tradisjonen. Det er også en teori som går ut på at det er sjamanistiske elementer i yoga.⁴⁹ De eldste upanishadene påpeker at de vediske ritualene og de målene de skulle resultere i, lettere kunne oppnåes ved at man så på kroppen som et ritualplass der disse bønnene og ritualene kunne utføres. De ulike yogasystemene ble samlet og gitt en logisk sammenhengende fortolkning i Patañjalis *Yogasūtra* ca. 100 f.Kr., der filosofiske og tekniske elementer er samlet under betegnelsen *aṣṭāṅgayoga*, den åttedelte yoga. De åtte grenene av systemet er: restriksjoner og etisk adferd (*yama*), rett holdning og oppførsel (*niyama*), beherskelse av kroppen ved hjelp av kroppspositurer (*āsana*), beherskelse av pusten (*prāṇāyāma*), kontroll av sansene (*pratyāhāra*), å feste sinnet på et objekt (*dhāraṇā*), meditasjon (*dhyāna*) og konsentrasjon (*samādhi*). *YKuU* beskriver hovedsakelig ulike teknikker, og detaljer rundt *yama* og *niyama* er for det meste utelatt.

Yoga består av kropps- og sitteøvelser, pusteteknikker og øvelser for konsentrering av sinnet gjennom tilbaketrekking av sansene fra eksterne sanseobjekter. Disse tre delene vektlegges i ulik grad i de forskjellige systemene. Det soteriologiske målet er det samme i de fleste hinduistiske systemene, men fokus på teknikk og metode kan variere. Første vers (*śloka*) i *YKuU* illustrerer dette. Det forklarer at sinnet (*citta*) har to bevegrunner, inntrykk

⁴⁹ Eliade 1969:294. Jacobsen 2003:185.

(*vāsanā*) og *prāṇa*-bevegelser (*prāṇavāyu*).⁵⁰ Verset forklarer videre at hvis en av disse to bringes under kontroll, blir begge kontrollert. Noen retninger vil muligens fokusere på pusten for å bringe *prāṇavāyu* under kontroll. Andre vil fokusere på sinnet for at utøveren skal lære å distansere seg fra de mentale inntrykk som kontinuerlig dukker opp, og derved bringe *prāṇavāyu* til ro. Alle teknikkene har som mål å sørge for at sinnets aktiviteter opphører, den uendelige strømmen av mental projisering som tilslører den rene bevisstheten (*cit*) og hindrer utøveren i å tilegne seg *jñāna*, frigjørende kunnskap.

Alle yogasystemene tar i bruk elementer fra en eller flere av de fire følgende hovedsystemene: *haṭhayoga*, *mantrayoga*, *layayoga* og *rājayoga*. De bygger alle på filosofiske elementer fra *sāṃkhya*-filosofien og *advaita-vedānta*. I moderne yogaskoler glemmes det ofte at teknikkene er basert på, og skapt av, mennesker med et helt spesifikt livssyn. Et yogasystem kan aldri løsrives helt fra den religiøse konteksten og det filosofiske miljøet det ble utviklet i uten at det soteriologiske aspektet forsvinner. De fire hovedsystemene kan beskrives på følgende måte:

1) *Haṭhayoga* (*haṭha* - "kraftfull") omfatter en rekke fysiske øvelser, og utgjør et system der kroppen anses for å være middel mennesket kan ta i bruk for å tilegne seg *jñāna*. I en kommentar til Gorakhnāths *Gorakṣa-śataka* er ordet *haṭha* også gitt en esoterisk betydning der det spekuleres over menneskets ontologiske polaritet.⁵¹ Det tenkes da på de positivt og negativt ladede "energivindene" (*prāṇavāyu*) i subtilkroppen (se 2.3), og de to prinsippene som skaper en spenningen mellom dem. *Ha* henviser i denne sammenheng til det positive, solen (*sūrya*), lyset, kreativitet og aktivitet, men også til det destruktive og nedbrytende. Dette prinsippet har sitt senter i underlivet. Det negative, kjølige og reflektive, men også mottakelige *ṭha*-prinsippet, sies å ha sitt senter i, eller over hodet, og omtales som månen (*candra*) (se 2.4). I *haṭhayoga* tar man i bruk kroppen for å forandre sinnets tilstand. Utøverens følelsesmessige situasjon, kosthold og levested, påvirker kroppen og bringer *prāṇavāyu* i ubalanse. Dette kan manifestere seg på det fysiske plan ved at man bygger opp spenninger i kroppens muskulatur. De ulike kroppspositurene tar sikte på å løse opp disse kroppslige spenningene for å stabilisere sinnet. Kun når sinnet er rolig kan utøveren hvile i fullkommen konsentrasjon (*samādhi*). Yogateksten *Haṭhayoga-pradīpikā*, skrevet av

⁵⁰ *Prāṇa* betyr "åndedrett". MW 1956:705 nevner sekundære betydninger som "ånd" og "vitalitet", betydninger omtalt i 2.3. *Prāṇavāyu* ("*prāṇa*-vind") er en strøm av vitalitet eller kraft (*śakti*) i menneskekroppen. Se 2.3 og 2.6 for en forklaring av forholdet mellom *prāṇa* og *śakti*.

⁵¹ Eliade 1969:228 henviser til kommentaren *Gorakṣa-paddhati*.

Svātmārāma på 1400-tallet, gir en oversikt over øvelser i de fire disiplinene som utgjør *haṭhayoga*. *Āsana* ("å sitte") er en samlebetegnelse på ulike de ulike kroppspositurene. De fleste *āsana* er etterlikninger av dyrs og menneskers spontane bevegelser og stillinger. Det neste, *prāṇāyāma*, er de ulike pusteøvelsene. Pusten er ifølge klassisk yogafilosofi direkte relatert til *prāṇavāyu*, som påvirker bevegelsene i sinnet og strømmen av inntrykk som stadig dominerer bevissthets. Den tredje disiplinen, *mudrā* ("segl" eller "tegn"), er håndbevegelser og positurer som en tantriker tar i bruk i ritualene omtalt som *nyāsa* ("å legge ned" eller "plassere"), der man påkaller guddommen og sørger for at dens kvaliteter manifesteres i kroppen. Noen av disse *mudrā*-øvelsene kalles også *bhāṇḍa* som betyr "lås" eller "forsegling", og de har til hensikt å styrke, svekke eller styre *prāṇa* i visse retninger. Med dette manifesterer utøveren et bestemt mønster med sin subtilkropp for å oppnå et spesielt mål. Versene i *Haṭhayoga-pradīpikā* som beskriver den fjerde disiplinen, *samādhi*, omtaler denne tilstanden som fullkommen konsentrasjon, og forklarer hvordan man kan oppnå den. *Samādhi* er et mål, men er også et middel som taes i bruk for at utøveren skal kunne tilegne seg *jñāna*. Med denne intuitive innsikten når yogien *mokṣa* - "frigjøring" eller "løsrielse", i dette tilfellet frigjøring fra gjenfødelse. En type *haṭhayoga* omtalt som *lambikayoga* ("*lambika* - "drøvel") forklares inngående i YKuU 2. Denne typen yoga omfatter en spesiell tungebevegelse der yogien søker å påvirke et nervesenter i hulrommet over ganen.

2) *Mantrayoga*, lydyoga, er en yoga basert på det tantriske *trika*-systemets idé om at Śiva i form av Śakti er lydvibrasjon. Fra den ypperste umanifesterte lyd, *vāc* eller *parāvāc* (Śivas ord), manifesteres all skapelse i en uopphørlig rundgang av involusjon og evolusjon. Śakti som lyd fortettes gradvis under skapelsen, og all manifestasjon oppfattes således som et akustisk fenomen. *Mantrajapa* er repetisjon av mantra, kraftladede ord. Ordene er som regel ikke intellektuelt meningsbærende, og hensikten med å uttale dem er å frembringe en bestemt akustisk vibrasjon. Stemmebåndets vibrasjon sies å resonere med de ulike energisentrene (*cakra*) i subtilkroppen (se 2.6). *Mantrajapa* frigjør og stabiliserer *prāṇaśakti* knyttet til de ulike sentrene, energi som er bundet opp og forhindret fra å flyte fritt på grunn av utøverens sinnstilstand, og sørger derved for å løse opp spenninger og stabilisere sinnet. Med øvelse kan en *mantrayogin* sørge for at *śakti* som fortettet lyd oppløses i subtilkroppens sentralkanal, og han reverserer derved sin egen skapelse. Yogien gjenforenes med Śivas umanifesterte lyd som

kun kan "høres" eller oppleves i det øverste *cakraet* i subtilkroppen (*sahasrāra-cakra*), og opplever således en forening med alle tings ureduserbare substrat, *brahman*.

3) *Layayoga* blir ofte omtalt sammen med *haṭhayoga*, men omfatter da den delen av *haṭhayoga* som omhandler subtilkroppen og *śakti*-bevegelsene i utøverens kropp. Yogien som bedriver *layayoga* behersker de fysiske *haṭha*-øvelsene, og tar sikte på å reversere skapelsen ved å vekke det statiske reservoaret av *śakti* i menneskekroppen, *kuṇḍalinīśakti* (se 2.2). Ifølge shaktatantrisk filosofi er menneskets skapelse en kontinuerlig emanasjon av den gudommelige lyd (*vāc*), og denne kontinuerlige skapelsesprosessen kan av en yogi oppleves som et kraftmønster i menneskets subtilkropp. Denne kosmogonien går ut på at mennesket er en vertikal fortetning av *śakti* fra *brahmarandhra* ved toppen av hodet, via fem andre kraftsentre (*cakra*) i subtilkroppen, til det sjettede senteret *mūlādhāra-cakra* ved kjønnsorganets rot. Her faller *śakti* til ro, og forblir gjennom menneskets liv et statisk kraftpotensial som er kilden til all *prāṇa*-bevegelse i kroppen. På grunn av sin spiralaktige natur, kalles *śakti* her for *kuṇḍaliśakti*, oppkveilet kraft.⁵² Utøveren vekker til live *kuṇḍaliśakti* ved hjelp av *dhyāna* (konsentrasjon), visualisering og *mudrā*- og *bhāṇḍa*-teknikker. Yogien tilegner seg kraft og innsikt ved å reversere Śaktis emanasjon, og returnerer så til den bevissthetstilstanden han befant seg i ved skapelsens begynnelse. Dette er for de aller fleste yogier et livslangt prosjekt. Den *yoga* som presenteres i *YKuU* er en type *layayoga*. Denne praksisen tar sikte nettopp på å reversere Śaktis skapelse, for så å gjenforene henne med det statiske observerende prinsipp Śiva. Det kreative *ha*- og det statiske *ṭha*-prinsippet forenes, og polariteten tilintetgjøres. Som et resultat vil den dualistiske verdensanskuelsen og sinnets diskriminerende funksjoner forsvinne, og de kontinuerlige forandringene som finner sted i bevisstheten opphører. Meget erfarne yogier kan tilbringe flere dager i denne tilstanden. De som kan returnere til denne tilstanden når de måtte ønske det, sies å ha tilintetgjort de kreftene som binder *ātman* (til et nytt liv) når den fysiske død inntreffer.

4) *Rājayoga*, "den kongelige vei", er den klassiske yogaen slik den presenteres i Patañjalis *Yogasūtra*. *Rājayoga* kalles også *sāṃkhyayoga* på grunn av sin nære tilknytning til denne filosofien. *Rājayoga* presenteres i Patañjalis tekst som en prosess som isolerer det åndelige prinsipp *puruṣa* fra det materielle prinsipp *prakṛti*, og er en praksis som inkluderer tilegnelse av teoretisk kunnskap, overholdelse av påbud og forbud, fysisk trening, bruk av

⁵² Sanskritordet *kuṇḍali* er avledet av *kuṇḍala*, "kveil" (se 2.2).

viljestyrke for å få gjennomført treningen, og utviklingen av evnen til å ta riktige beslutninger. *Rājayoga* omfatter hele det åttedelte *aṣṭāṅgayoga*-systemet, og konsentrasjonsøvelsene skal ha Gud (Īśvara)⁵³ i fokus. Målet er å overgi seg fullstendig til Īśvara for å nå *samādhi*.

1.6 Tekstens språk.

Bevissthetstilstander og esoteriske elementer ble i de tidlige tantraene (før *kuṇḍalinī*-metafysikken ble utviklet) beskrevet ved hjelp av et hemmelig poetisk språk kalt *sandhyābhāṣā*.⁵⁴ Hemmelighetsfulle forklaringer av ritualer har vært i bruk siden tidlig vedisk tid. I vedaene omtales gudene og universets lover ved hjelp av gåter, og ved bruk av analogier og homologier. Det å ha kjennskap til den tantriske filosofien er en forutsetning for å forstå språket tantraene er skrevet på (og til dels også upanishaden som er gjenstand for denne analysen). *Sandhyābhāṣā* er ofte lovprist i tekstene, men lesere og kommentatorer er overlatt til seg selv når det gjelder å spekulere over betydningen. Det er et innslag av *sandhyābhāṣā* i de versene i *YKuU* som beskriver resultatene av tekstens yogaøvelser, så det vil være hensiktsmessig å se på dette fenomenet før vi kan gå igang med en tolkning av selve teksten.

Per Kværne påpeker at det finnes fire tolkninger av *sandhyābhāṣā*-begrepet: 1) Det har blitt omtalt som et "skumrings-språk",⁵⁵ et språk der ting bevisst uttrykkes på en tvetydig og uklar måte. Ifølge Haraprasād Śāstrī (se n. 54) er dette et språk av "lys og mørke", det vil si at visse utsagn er forståelige, mens andre ikke er forståelige (for uinnviede). Benoytosh Bhattacharya⁵⁶ forklarer "twilight" på følgende måte: De (*siddha*ene eller tantrikerne) skrev på et språk de selv omtalte som *sandhyābhāṣā*, fordi innholdet kunne forklares "by the light of day, or by the darkness of the night". 2) *Sandhyābhāṣā* har også blitt kalt "intentional speech",

⁵³ Īśvara betyr "herre" (MW 1956:171). Feuerstein 2000:132 påpeker at ordet allerede er å finne i *Bṛhadāraṇyaka-upaniṣad*, og Jacobsen 2003:38 påpeker at Gonda daterer denne teksten til omtrent 600 f.Kr. I *vedānta*-inspirerte yogaskoler refererer *īśvara* til det transcendentale selvet (*ātman* forent med *brahman*) I Patañjalis klassiske yogasystem er *īśvara* identifisert med en spesiell type *puruṣa* som aldri påvirkes av bevegelser i *prakṛti* (se *YS* 1.23 og 1.24).

⁵⁴ *Saṁdhyā* blir i MW 1956:1145 oversatt med "forbindelse", men også "skumring". *Bhāṣā* er "språk" eller "dialekt".

⁵⁵ Kværne 1977:37 viser til begrepet "twilight speech" som ble foreslått av Haraprasād Śāstrī i *Bauddh Gān o Dohā*, Vaṅgīya Sāhitya Pariṣat Series nr. 55, Calcutta 1959, s. 8.

⁵⁶ Kværne 1977:37 viser til Benoytosh Bhattacharya, *An Introduction to Buddhist Esoterism*, Oxford 1932, s. 35.

en tolkning som oppstod da Vidhusekhar Bhattacharya⁵⁷ foreslo at *sandhyā* skulle rettes til *sandhā* (*saṃdhā* - "å sette sammen"), på bakgrunn av tibetanske og kinesiske oversettelser av *sandhyā*-begrepet. Eliade støtter denne definisjonen, og hevder at forfattere som benytter *sandhā* tar i bruk erotisk eller yogisk terminologi for å få leseren til å forstå bevissthetstilstanden det vises til i en tekst.⁵⁸ 3) S. B. Dasgupta omtaler *sandhyābhāṣā* som et "gåtefullt språk" ("enigmatic language").⁵⁹ 4) Max Müller oversatte begrepet med "hidden saying", en definisjon som også er bruk av D. L. Snellgrove i forbindelse med oversettelsen av *Hevajra-tantra*.⁶⁰

Det er ulike syn på hva som er hensikten med et slikt språk. Agehananda Bharati påpeker at det er mange ortodokse *brāhmaṇa*er som er av den oppfatning at *sandhyā*-språket hadde (og har) som mål å kamuflere instruksjoner av normbrytende art.⁶¹ Man tenkte da på de tantriske instruksjonene og ritualene som ble ansett som urene og i strid med den sosiale og moralske orden (*varṇāśrama-dharma*). For at denne esoteriske praksisen skulle overleve i det ortodokse samfunnet, var det viktig å kamuflere instruksjonene og gjøre dem utilgjengelige for andre enn de med kjennskap til den tantriske tradisjonen. En annen teori er at ritualene kun skulle være tilgjengelige for de innviede, slik at utenforstående ikke skulle kunne eksperimentere med øvelser som kunne være skadelige om de ble praktisert uten rettleiding. *Sandhyābhāṣā* har også vært omtalt som en type mnemoteknikk. Setninger som "En gang hvilte herren av alle tathagataer i *vajra*-kvinnens vulva" er ifølge Bharati lettere å huske enn lange utgreiinger om intuitiv visom og frigjøring fra *kleśa* (lidelse), som dette *sandhyā*-utsagnet handler om.⁶² *Sandhyā* kan i en ortodoks hindus øyne virke vulgært, og Bharati hevder at man ikke bør utelukke en teori som går ut på at den ortodokse majoritetens nedlatenhet ovenfor tantrismen kan ha skapt et behov hos den "heretiske" tantrikeren for å vise sin kunnskap. Innsikten ble således nedtegnet på et usømmelig og uortodoks språk for å provosere den arrogante eliten. Eliade mener at *sandhā*⁶³ er en del av selve praksisen (*sādhana*), og hevder at *sandhābhāṣā* kan sees på som en mental øvelse der målet er å bryte ned det profane univers, det vi si vår dagligdagse, rutinepregede tenkemåte som er nært

⁵⁷ Kværne 1977:37 viser til Vidhusekhar Bhattacharya, *Is it a Caryācaryaviniścaya or Āścaryacaryācaya?*, Indian Historical Quarterly, Vol. VI (1930), s. 169-71. (1964).

⁵⁸ Eliade 1969:251.

⁵⁹ Dasgupta 1969:413.

⁶⁰ Kværne 1977:38 n. 18.

⁶¹ Bharati 1975:168.

⁶² En innledning som ifølge Bharati 1975:170 er vanlig i flere buddhistiske tantraer.

⁶³ Eliade 1969:250 bruker begrepet *sandhā*, en forkortet versjon av *sandhyā*.

knyttet til den allmene språkbruk. Kontinuerlig bruk av *sandhā* setter yogien i en situasjon der språklige paradokser og semantisk flertydighet hjelper ham å se sammenhenger han ikke har sett tidligere.⁶⁴ Et eksempel er ordet *bodhicitta* i de buddhistiske tantraene, som både kan referere til det "opplyste sinnet", men også til sæd. *Bodhicitta* har ikke bare fått et kodeord for å skjule den esoteriske sammenhengen mellom mannens sæd og åndelig kraft, men er også brukt i en forklaringssammenheng som får utøveren til å tenke på nye måter. Yogien tvinges, ved hjelp av språklig flertydighet, til å se ontologiske realiteter og lover som gjelder på flere plan, og trer etterhvert inn i den verdenen der sæd faktisk *kan* omgjøres til *bodhicitta* (denne esoteriske teknikken er omtalt i *YKuU* 1.75).

I *YKuU* finner vi spor av *sandhyā*, men det er ingen gjennomført bruk. Teksten er forklarende, ikke enigmatisk som i de fleste *śākta*-tantraer og i visse *śākta*-upanishader. Upanishaden kan sees på som en håndbok, og det blir tatt for gitt at leseren kjenner den esoteriske betydningen av endel *haṭhayoga*- og tantra-termer som er tatt i bruk. *Sandhyābhāṣā* er i *YKuU* redusert til forklarende analogier.⁶⁵

1.7 Tekstens sammensetning, oppbygning og innhold.

Bouy hevder at det eksisterer to versjoner av *YKuU*.⁶⁶ Den ene teksten (B) (som analyseres i denne avhandlingen) er en versjon delt opp i tre *adhyāya* (kapittel), der det første kapitlet har 86 *śloka* (vers), det andre har 49 *śloka*, og det tredje 35 *śloka*. Denne teksten er i *Muktikā-upaniṣad* 1.2-3 omtalt både som *Yogakuṇḍalinī*- og *Yogakuṇḍali-upaniṣad*,⁶⁷ og den har to kjente kommentarer: 1) en upublisert kommentar til tredje *adhyāya* gjort av 1500-talls *advaita*-filosofen Appaya Dīkṣita, og 2) en kommentar i en eksegese av Śrī Upaniṣadbrahmayogin fra 1700-tallet, der hele teksten er kommentert sammen med de 108 upanishadene omtalt i *Muktikā-upaniṣad*. *YKuU* (B) tilsvarer den versjonen som ble utgitt i *The Yoga Upanishads with the Commentar of Sri Upanishad-Brahma-Yogin*, redigert av A.

⁶⁴ Eliade 1969:250.

⁶⁵ Et eksempel på en forklarende analogi er *YKuU* 3.14-15: "Yogins attain the nectar of equality through Samadhi alone. Just as the fire latent in (Sacrificial) wood does not appear without churning, so the lamp of wisdom does not arise without the Abhyasa Yoga (or practice of Yoga). The fire placed in a vessel does not give light outside".

⁶⁶ Bouy 1994:38.

⁶⁷ Bouy 1994:38 n. 141.

Mahadeva Sastri (ALS 6, 1920), og som senere ble oversatt av T. R. Srinivasa Ayyangar i *The Yoga Upaniṣads, translated into English* (ALS 20, 1952), og av Narayanaswamy Ayier i *Thirty Minor Upanishad-s, Including the Yoga Upanishad-s*. Første *adhyāya* er også oversatt av Jean Varenne i hans *Upanishads du Yoga*.⁶⁸ Den andre versjonen - *YKuU* (A) - er en eldre tekst bestående av kun syv *śloka*, der de første seks tilsvarer *YKuU* (B) 1.81-86. Alle de syv versene er sitert i Lakṣmīdharas kommentar til Śrī Śaṅkarācāryas *Saundaryalaharī*, en kommentar skrevet på 1500-tallet.⁶⁹ Bouy påpeker også at Lakṣmīdhara omtaler de seks versene som tilsvarer *YKuU* (B) 1.82-86 + det siste av *YKuU* (A) som et utdrag av Tripurasundarī-kultens mest kjente tekst, *Vāmakeśvara-tantra*.⁷⁰ *YKuU* (A) har ifølge Bouy meget få - om noen - tekstvitner.⁷¹ Et manuskript som finnes ved Eastern Government Manuscripts Library i Chennai, beskrevet som *Kuṇḍaly-upaniṣad*, kan muligens være *YKuU* (A).⁷²

Første *adhyāya* av *YKuU* (B) består av 86 *śloka*, der de 80 første versene er et utdrag av en forkortet versjon av Gorakhnāths *Gorakṣa-śataka*,⁷³ og de seks siste trolig er et utdrag av *Vāmakeśvara-tantra*. Kapitlet tar for seg yogiens praksis, og beskriver sammenhengen mellom tankeaktivitet og *prāṇaśakti*-bevegelser i subtilkroppen. Det blir gjort klart at teknikkene det instrueres i har til hensikt å bringe utøverens sinn til ro. Instruksjonene blir gitt til en fiktiv lytter, Gautama. Han blir fortalt hva som er korrekt kosthold, hvor og når han skal praktisere, hvor ofte han skal utføre de forskjellige øvelsene, og han får vite hvor helsebringende og sykdomsforebyggende de ulike øvelsene er. Gautama blir også fortalt hvilke kroppspositurer og pusteøvelser han bør ta i bruk for å stilne sinnet, slik at han kan nå *samādhi*-tilstanden. Kunsten å kontrollere *prāṇavāyu*, det vil si *śakti*-bevegelsene i kroppen, går ifølge teksten ut på å beherske fire ulike pusteøvelser og tre låseteknikker (se 2.6) (omtalt som *mudrā* eller *bandha*) som alle er forklart i det første kapitlet av *YKuU*. Hensikten er å

⁶⁸ Bouy 1994:38 n. 142 viser til Jean Varenne, *Upanishads du Yoga*, Paris 1990, s. 93-105.

⁶⁹ Goudriaan i Goudriaan og Gupta 1981:48 viser til sluttskriften i *Śaivakalpadruma* der forfatteren Lakṣmīdhara, som ifølge Goudriaan trolig er den samme personen som kommenterte *Saundaryalaharī*, omtaler seg selv som en shivaitt ved Ekāmra-skogen i Orissa. Han levde ved Pratāparudra Gajapatis hoff i Orissa i perioden 1497-1539.

⁷⁰ Bouy 1994:39. Goudriaan i Goudriaan og Gupta 1981:48 påpeker at *Vāmakeśvara-tantra* er en rammetittel for to originale *kaula*-tekster, *Nityāśodaśikārṇava* og *Yoginīhrdaya* ("Yoginienes hemmelighet").

⁷¹ Et tekstvitne er en kilde som vitner om, og kan fortelle oss noe om tekstens opphav eller forfatterskap. Det kan være manuskripter, nedtegnelser på gjenstander eller muntlige kilder (i dette tilfellet religiøse tradisjoner) som bruker *YKuU* (A).

⁷² Bouy op.cit. s. 39 n. 144.

⁷³ Bouy op.cit. s. 40.

påvirke *prāṇavāyu* ved å puste på ulike måter, og samtidig utføre de ulike låseteknikkene for å bringe disse bevegelsene under kontroll. Når *prāṇa* er kontrollert, er også sinnet ifølge teksten kontrollert (se *YKuU* 1.1). For å gjøre permanente forandringer tvinges *prāṇaśakti* inn i subtilkroppens sentralkanal (*suṣumṇā*) og bringes deretter opp til de høyere *cakra*ene i kroppen, der det endelige målet er *sahasrāra-cakra* over hodets øverste punkt, *brahmarandhra*. Under denne prosessen forandres bevisstheten, og yogien sies å reversere skapelsen av sitt eget vesen for å returnere til den høyeste lykksalighet, en sinnstilstand som i *YKuU* er omtalt som *avasthā*.⁷⁴

Det andre kapitlet, andre *adhyāya* av *YKuU* (B), består av 49 *śloka*. Disse versene er lånt direkte fra første *paṭala* ("kapittel") av 1300-talls teksten *Khecharīvidyā*,⁷⁵ tilskrevet *nāth*-siddhaen Ādinātha. Versene beskriver et spesielt *mudrā* omtalt som *khecarī*. *Khe* betyr "i himmelen", og *carī* betyr "den som beveger seg". Denne øvelsen innebærer fysisk forlengelse av yogiens tunge. Gjennom daglig beskjæring av tungebåndet forlenges tungen helt til yogien kan strekke den ut og opp til pannen. *Khecarīmudrā* består i å bevege den forlengede tungen opp mot ganen og tilbake ned i halsen for å tette hulrommet over den bakre neseåpningen. Om yogien samtidig konsentrerer seg om *ājñā-cakra* mellom øyenbrynene (se 2.7), kan han få åndedrettet til å stoppe. Dette leder til stans i kroppens *prāṇa*-bevegelser og påvirker et kraftsenter i hodet referert til som *soma*- eller *amṛta-cakra*. Her produseres *amṛta*, ofte omtalt som gudommelig nektar, en energi som er beskrevet som livgivende, og som forhindrer aldring og gjør yogien motstandsdyktig mot sykdom og gift. Noen vers omtaler teknikker som står sentralt i *nāth*-sektens kroppsalkymi, kunsten å utvinne og utnytte *amṛta* ved hjelp av *kuṇḍalinīyoga*-teknikker.⁷⁶ Dasgupta omtaler *amṛta* som kroppens kvintessens,⁷⁷ og visse kroppsvæsker (*rasa*) - spesielt sæd - sies å inneholde rikelig med *amṛta*.

Det tredje og siste *adhyāya* av *YKuU* (B) består av 35 *śloka*, der de 18 første er identiske med, og i følge Bouy lånt fra *nāth*-teksten *Candrāvalokana*.⁷⁸ Tre andre vers, *YKuU* (B) 3.23-24a, 25c-26, og 33-35 er identiske med *Paiṅgala-upaniṣad* 3.7.4-8.1, 9-10b og 10c-12, og *YKuU* (B) 3.24c-25b og 28c-d er identiske med *Laghuyoga-vāsiṣṭha* 3.1, 100 og 2.1,

⁷⁴ *Avasthā* - "å nå ned til" (MW 1956:105), i dette tilfellet å nå ned til alle tings ureduserbare substrat, *brahman*.

⁷⁵ Bouy 1994:41. Mallinson 2003:6.

⁷⁶ Dasgupta 1969:239. White 1996:186. Eliade 1969:248.

⁷⁷ Dasgupta 1969:235.

⁷⁸ Bouy 1994:41.

72a-b.⁷⁹ I dette siste kapitlet av *YKuU* (B) spekuleres det over de interne energibevegelsene i kroppen, og ulike mentale yogaprosesser. De 35 versene beskriver *ātman*, subtilkroppen, og sansenes natur. De seks første *cakra*ene i subtilkroppen lokaliseres, og reabsorberingen av den guddommelige lyd (*vāc*) nevnes i forbindelse med *ṣaṭcakra-bheda*, en prosess der yogien penetrerer de seks *cakra*ene i subtilkroppen ved hjelp av *kuṇḍalinī*-kraften for å forene henne med Śiva som symbolsk sett holder til i *sahasrāra-cakra*, det syvende senteret. Mot slutten av kapitlet er det to vers om tilintetgjøring av *cidābhāsa*, som er *ātmans* refleksjon (*ābhāsa*) i *kāraṇaśarīra* ("årsakskroppen")⁸⁰ (se 2.5). Dette er et av de mest subtile elementene i menneskets individualiserte bevissthet, og det må ifølge forfatteren ødelegges for at yogien skal kunne se at *ātman* og *brahman* er ett og det samme. Teksten avsluttes med en beskrivelse av den klarhet og visdom (*jñāna*) en *jīvanmukta* er i besittelse av.

1.8 Datering av *Yoga-kuṇḍalinī-upaniṣad*.

Det er vanskelig å si når *śākta*- og yoga-upanishadene ble skrevet. De som redigerte eller forfattet disse tekstene la som regel ikke igjen informasjon om seg selv, så man vet (for øyeblikket) ikke mye om *Yoga-Kuṇḍalinī-upaniṣads* forfatterskapet og historie. Tekstens tittel, innhold og behandling av ulike temaer kan være med å antyde dens alder. Bouy påpeker at det klassiske tekstkorpuset, bestående av de 108 mest kjente upanishadene omtalt i *Muktikā-upaniṣad* (nr. 108), ble satt sammen i Sør-India på begynnelsen av 1700-tallet, og at flere upanishader da ble forfattet eller redigert for å få 108 tekster.⁸¹ Det er flere forhold som

⁷⁹ Bouy 1994:101: "Je dois signaler cependant que YKuU III. 23-24a, 25c-26 et 33-35 concordent respectivement avec *Paiṅgala-Up.*, III. 7.4-8.1, 9-10b et 10c-12 (ALS 7) et que YKuU III. 24c-25b et 28c-d concordent avec *LaghuYV* III.1, 100 et II.1, 72a-b."

⁸⁰ *Kāraṇa* - "årsak" eller "instrument". Feuerstein 2000:157 påpeker at de fleste postklassiske yoga- og *vedānta*-skoler aksepterer doktrinen i *Taittirīya-upaniṣad* 2.7 som forklarer at mennesket består av fem ulike *kośa* ("lag" eller "skall"). Woodroffe 1935:8 viser til *Prapañcasāra-tantra* som omtaler fem ulike *kāraṇa*: *buddhi* ("intellekt"), *aḥamkāra* ("selvbevissthet"), *citta* ("tanke", eller "sinnet"), *jñāna* ("kunnskap") og *karman* ("aktivitet" eller "handling"). De sørger sammen for gjenfødelse (både ved fysisk død, og som en konstant gjenfødselsprosess så lenge skapningen er i live), og er omtalt som "årsakskroppen" (*kāraṇaśarīra*) i tantrisk litteratur (se 2.5).

⁸¹ Bouy 1994:6. Tallet 108 har en spesielt betydning i hinduismen. Det blir hovedsaklig brukt av mnemotekniske årsaker. Tallet har sitt opphav i indisk astronomi, som det antallet konstellasjoner de ulike planetene i vårt solsystem kan befinne seg i.

tyder på at *YKuU* (B) er en ung tekst, og trolig er en av de upanishadene som ble forfattet på 1700-tallet:

1) Bouy påpeker at han ikke har funnet henvisninger til *YKuU* (B) i noen upanishadiske antologier før *Muktikā-upaniṣad*.⁸² De syv versene som utgjør *YKuU* (A) daterer han til 1300-tallet, og de er omtalt i Lakṣmīdharas *Saundaryalaharīstuti-vyākhyā* fra 1500-tallet, men da som et utdrag av *Vāmakeśvara-tantra*.

2) Teksten gjør krav på vedisk status ved at den defineres som en upanishade. A. G. Krishna Warriar hevder at det store antallet *saṃhitā*-sitater i nyere upanishader som skal lede leseren til å tro at disse tekstene er eldgamle, er resultatet av et tantrisk-sekterisk legitimeringsbehov og ønsket om å vise at man er interessert i å opprettholde en gammel tradisjon.⁸³ Det var i denne ånd at en *brāhmaṇa* i Sør-India på begynnelsen av 1700-tallet skapte samlingen av 108 upanishader ved å omredigere eller inkorporere nye upanishader sammensatt av utdrag fra eldre tekster. Hensikt var å styrke den ortodokse *brāhmaṇa*-tradisjonen ved å inkorporere populære yogiske og tantriske elementer, og gi dem status som *śruti*. Stilmessig imitering av de eldre upanishadene skal lede leseren til å tro at teksten tilhører en eldre upanishadetradisjon. Et eksempel på bruk av den eldre upanishadiske fortellerstilen er bruken av en lytter, i *YKuU* kalt Gautama. Gautama er en av samtalepartnerne i *Bṛhadāraṇyaka-upaniṣad*, en mye eldre tekst, nedtegnet omtrent 600 f.Kr.⁸⁴ *YKuU* utelater også hyllesten til *grantha*⁸⁵ som vi finner igjen i *KhV*, da slikt ikke kunne inkluderes i en guddommelig åpenbart tekst.

3) *Haṭhayoga-pradīpikā* vekket på 1400-tallet interessen hos ortodokse *advaita*-filosofer, noe som ifølge Bouy ledet til at deres *vedānta* kom til å inneholde sitater fra kjente *nāth*- og *haṭhayoga*-tekster. De så på tekstene fra disse tradisjonene som autoritative med hensyn til yoga, og baserte sine nye bearbejdede upanishader på disse tekstenes *kaula*-metafysikk og yogaøvelser. De utelot derimot bevisst *pañcamakāra* og de antinomiske

⁸² Bouy 1994:39.

⁸³ Warriar 1967:x.

⁸⁴ Jacobsen 2003:37 viser til Jan Gonda, *Die Religionen Indiens*, 2. bind, Stuttgart 1963. Det finnes også andre dateringer.

⁸⁵ *Grantha* ("å binde", "bok" eller "manuskript") er et tegnspråk som fra omtrent 600 e.Kr. ble brukt til å skrive sanskrit i tamilske områder i Sør-India. På 1800-tallet ble *grantha* gradvis erstattet med *devanāgarī* ved nedtegnelser av filosofiske og religiøse manuskripter. *Grantha* ble også brukt ved skriving av *manipravalam*, som er en blanding av tamilsk og sanskrit. Tantriske tekster åpner ofte med en hyllest til *grantha*.

elementene ofte omtalt som *vāmācāra* ("venstrehånds-praksis"), normbrytende tantriske øvelser, for ikke å bryte med *varṇāśrama-dharma*. Det finnes ikke spor av *vāmācāra* i *YKuU*.

Upaniṣadbrahmayogin kommenterte de 108 upanishadene rundt 1750. Vi kan konkludere med at den versjonen av *YKuU* som Aiyer oversatte trolig ble satt sammen under kompileringen av de 108 upanishadene mellom 1700 og 1750. Selv om denne hypotesen ikke skulle stemme, kan vi i alle fall si at teksten ikke er eldre enn det yngste tekstvitnet - *Candrāvalokana* - som Bouy daterer til omtrent 1450.⁸⁶ Det er lite trolig at denne teksten og de andre vitnene skal ha lånt materiale fra en tidlig versjon av *YKuU* (B) og ikke omvendt, da *YKuU* (B) ikke er nevnt i antologier før *Muktikā-upaniṣad*.

⁸⁶ Bouy 1994:135.

Kapittel 2

En presentasjon av religionsfilosofi og religiøs praksis i *Yoga-kunḍalinī-upaniṣad*.

Terminologien i *YKuU* består av begreper som er å finne i de fleste *advaita-vedānta*-tekster, samt sekteriske begreper og definisjoner fra ulike shivaittiske tradisjoner. Mye av språket i *nāth*-sektens *haṭhayoga*-filosofi taes i bruk, og begreper fra *trika*, Kasmhir-shivaittisk filosofi (se 1.3-1.4) og *krama*-shivaisme.⁸⁷ Kapitlet vil presentere skapelsesfilosofien som ligger til grunn for den yoga vi finner i *YKuU*. De sentrale begrepene, som er nært knyttet til denne kosmogonien, kan på den måten sees i en sammenheng fremfor å bli fremstilt på en oppstykket eller tematisk måte.

Det vil først være nødvendig å se på den tantriske makro- og mikrokosmos-modellen, og deretter begrepet *kunḍalinī*. Det ble i forrige kapittel forklart hvordan *sāṃkhya*-filosofiens urmaterie (*prakṛti*) har tre kvaliteter (*guṇa*), og hvordan det er spor av disse tre kvalitetene i all skapelse. Vi skal se hvordan de manifesteres i mennesket, og hvordan yogiens vei til frelse involverer øvelser som bringer dem i balanse. Deretter vil skapelsesprosessen med sine 36 ulike kategorier (*tattva*) bli beskrevet (se n. 88 og 2.5). Dette er en emanasjonsprosess der det guddommelige ordet (*vāc*) gjennom en fortettelse i 36 stadier skaper mennesket slik det består av elementer fra den reneste bevissthet (Śiva), til den groveste materie (*pr̥thivī*). Videre følger en utredning av subtilkroppens anatomi, og en forklaring av *prāṇasakti*, som ofte - litt misvisende - er omtalt som kroppens "energi". Yogateknikkene i *YKuU* går ut på å bringe bevegelser i yogiens *prāṇa* til ro, og det vil bli redegjort for de filosofiske idéene disse øvelsene er basert på, og hvordan denne filosofien har resultert i utviklingen av tekstens mest sentrale øvelser. Kapitlet avsluttes med en beskrivelse av *ṣaṭcakra-bheda* (se 2.7), en prosess

⁸⁷ *Krama*-shivaisme var en gruppe *kāpālika*-sekt sentrert rundt gudinnen Kālī og hennes emanasjoner. Disse tradisjonene oppstod i Kashmir og Swat-området før det niende århundre, og deres metafysikk har hatt en sterk innflytelse på *trika* og *śrīvidyā*. Noen av disse sektene eksisterer fortsatt. Mye av sekundærlitteraturen som ligger til grunn for dette kapitlets presentasjon er tolkninger av Abhinavaguptas kommentarer til både *trika*- og *krama*-tekster.

som finner sted i yogiens kropp når han tar i bruk *kuṇḍalinī* som et redskap for å reversere den kontinuerlige emanasjonen som finner sted i mennesket.

Kapitlet er hovedsaklig basert på sekundærlitteratur som behandler kommentarer gjort av historiske yogier og tantrikere, som *Śāradātilaka-tantra*, *Svacchanda-tantra*, *Netra-tantra* (med kommentarer av Kṣemarāja), *Kāmakalāvīlāsa-tantra* (en *śrīvidyā*-tekst), *Mālinīvijaya-tantra*, Abhinavaguptas *Tantrāloka*, *Tantrasadbhāva* (med kommentarer av Jayaratha), samt tekster av Gorakhnāth. Denne litteraturen er representativ i det den gir et godt bilde av de fellestantriske idéer og det filosofiske grunnsyn vi finner i *YKuU*.

2.1 Mennesket som en manifestering av det guddommelige.

Tantrikeren ser på kroppen som en mikrokosmisk manifestering av det makrokosmiske drama, den skapelse og tilintetgjørelse som utspiller seg på alle nivåer i universet. I denne antroposentriske filosofien er mennesket med dets biologiske og mentale prosesser et instrument som taes i bruk av det høyeste prinsip (Śiva) for å samle erfaringer om skaperverket. All skapelse manifesteres av Śiva som Śakti. Mennesket er en manifestering av Śivas kraft, og den skapelsesprosessen som frembringer et menneske er en prosess man ifølge den tantriske idé finner igjen i alt som eksisterer. Tantrikeren søker å forstå den universelle kosmogonien ved å tilegne seg en intuitiv forståelse (*jñāna*) av menneskets natur. Dette er fordi all skapelse, og de naturlover som ligger til grunn for alle manifesteringer, ontologisk sett foregår på samme plan i den makrokosmiske fellesbevisstheten (*brahman*). Hensikten med denne søken er å få en forståelse av hvordan den guddommelige kraften - Śiva i form av Śakti - påvirker og animerer mennesket.

I *kaula*-metafysikken (se 1.4) beskrives all skapelse som en prosess der den rene guddommelige bevissthet (Śiva) i form av Śakti gradvis tilslører seg selv og antar form. Denne gradvise tilsløringen skjer på tre nivåer som tilsvarer de ulike hovedkategoriene av form (*rūpa*) Śakti kan anta. De ulike *rūpa* er henholdsvis de høyeste eller rene nivåene (*para*), de subtile, eller de både rene og urene nivåene (*sūkṣma*), og de grove eller urene nivåene

(*sthūla*). Mellom det rene og det urene eksisterer det en rekke skapelseskategorier (*tattva*).⁸⁸ Disse tilstandene eksisterer i mennesket som en mikrokosmisk avspeiling av det kosmogoniske hierarki som er å finne i all skapelse, et subtilt mønster formet av den kontinuerlige skapelsesprosess som frembringer alle vesener og objekter hvis fellesbevissthet er *brahmāṇḍa* ("Brahmās egg", makrokosmos, det fysiske univers' substrat).⁸⁹ Denne idéen er å finne allerede i de tidligste upanishadene, slik som i *Kaṭa-upaniṣad* (4.10): "*Yad ihāsti tad anyatra yan nehāsti na tat kvacit*" - "Det som finnes her, finnes der. Det som ikke finnes her, finnes ikke noe sted". Goudriaan påpeker at de fleste *śāktakula*-kilder er enige om 36 skapelseskategorier (*tattva*).⁹⁰ Listen varierer, og noen *śivakula*-tradisjoner regner med den høyeste transcendentale tilstanden (*tattvāṭīta*) som et trettisyvende *tattva*. De første skapelsesstadiene omtales som "de rene" (*para*-) tilstandene. Skillet mellom *para*- og *sūkṣma*-tilstandene går der Śiva som Śakti distanserer seg fra Śiva som ren observatør, og det oppstår en dualisme og et samspill - en kreativ resonans - et begjær etter å skape. Śakti skaper begrensninger i den rene bevisstheten i og med sin natur som *māyā* ("hun som måler"), og former det Śiva måtte ønske. Den observerende Śiva, den skapende Śakti, og det kreative samspillet mellom dem sies å utgjøre en triade, en kreativitetsmessig naturlov. Skapelsen tilhører *sthūla*-tilstandene (de grovere nivåene) når den rene bevissthet er tilslørt, og Śakti fortettet i så stor grad at hun tar form som det materielle grunnprinsippet *prakṛti* (se 1.4). Mennesket omtales ofte som et mikrokosmos, men forskjellen mellom makro- og mikrokosmos er en forskjell mellom tilslørt og utilslørt bevissthet, og har ingenting med menneskets plass i universet å gjøre. Universet er ikke å regne for et makrokosmos, men er en mikrokosmisk oppfatning der tid og rom gjør seg gjeldende. Tid- og romfølelse skapes under tilsløringen av bevisstheten (se 2.5), så makrokosmos er en bevissthetstilstand der disse fenomenene har opphørt.

⁸⁸ *Tattva* - "sann tilstand", eller "virkelig tilstand" (MW 1956:432). Begrepet er også oversatt med "sannhet", "virkelighet" og "sant prinsipp". *Tattva* refererer i denne sammenheng til ulike skapelsestilstander, ontologiske prinsipper som ligger til grunn for all skapelse. Klassisk *sāṃkhya* inndeler *prakṛti* i 24 slike kategorier. I de fleste shivaitiske skoler regner man med 36 eller 37 *tattva*, mens yngre tekster også nevner 51 og 96 *tattva*. *Kuṇḍalinīyoga*-utøveren søker å reversere skapelsen av sitt eget vesen etter denne forklaringsmodellen. I denne filosofien finnes idéen om skapelsen fra et "egg", *brahmāṇḍa* ("verdensegget") eller *piṇḍāṇḍa* ("menneskeegg"). Fra dette metafysiske "egget" utvikler mennesket seg etter *tattva*-modellen med dens 36 kategorier som ifølge tantrikeren er å finne igjen i menneskets kausale, subtile og materielle bestanddeler.

⁸⁹ Eliade 1969:265 og Dasgupta 1969:142 viser til et utsagn i *Ratnasāra* som forklarer at den som forstår *bhāṇḍa*, kan tilegne seg universets sannhet (*bhāṇḍa* - "krukke" eller "beholder", refererer i dette tilfellet til det "ufrie selvet", *ātman* manifestert som kropp, eller kroppen som en beholder for *ātman*).

⁹⁰ Goudriaan i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:52.

2.2 *Kuṇḍalinī*.

Den guddommelige kreative impuls, skapelsesgnisten i Śivas kraftbevissthet (*citsakti*), er i de fleste tantriske tradisjoner gitt navnet *kuṇḍalinī*.⁹¹ Begrepet er basert på sanskritordet *kuṇḍali*, som er avledet av *kuṇḍala* ("kveil").⁹² *Kuṇḍala* brukes for eksempel om et oppkveilet tau, eller en oppkveilet slange slik den ligger i ro. I de filosofiske systemer der *kuṇḍalinī* blir nevnt finnes forestillingen om det kvinnelige kraftprinsippet (*śakti*) som grunnsten i all skapelse. *Kuṇḍalinī* er metafysisk sett en spesiell bevegelse i kraftbevisstheten (*citsakti*), en bevissthet som under menneskets skapelsesprosess begrenses som *jīvātman*,⁹³ det individualiserte selvet. Teologisk er *kuṇḍalinī* omtalt som en gudinne (Mahā-kuṇḍalinī) i tråd med den hinduiske tradisjonen, der de aller fleste naturlover blir personifisert som egne guddommer. *YKuU* 1.9-19a påpeker at utøveren kan vekke *kuṇḍalinī* i sin egen kropp ved å ta i bruk yogaøvelser som får *prāṇasakti* til å flyte gjennom en energikanal (*nāḍī*) omtalt som *sarasvatī*, som også er navnet på den gudinnen (Sarasvatī) teksten hyller. Når yogien lykkes med dette, vil han være i stand til å aktivere *kuṇḍalinī*, og ta i bruk denne dynamiske formen for *citsakti* for å reversere prosessen som gjennom de 36 skapelseskategoriene kontinuerlig "blåser liv i" (*ātman*) det levende vesenet (*jīva*).

Idéen om en skapelse *ex nihilo* er fremmed i hinduismen. Universet skapes ikke, men emaneres.⁹⁴ Devī som skaperkraften Śakti har mange kvaliteter, og som Mahā-kuṇḍalinī er hun det feminine kraftprinsipp i sitt frie og ubegrensede aspekt. Hun ligger symbolsk sett "oppkveilet" rundt Śiva, klar til å manifestere det Śiva måtte ønske. *Kuṇḍalinī*, både i makro- og mikrokosmisk form, kan tilsløre og avgrense, men også avsløre og frigjøre. Skapelsen er ifølge tantrikeren en forvandling (*pariṇāma*) som justeres ved slutten av den respektive forms livslengde når Śakti reabsorberer sin skapelse (f.eks. et menneske). Det første skrittet i menneskets skapelse taes når individets karmiske mønster - lagret i Śiva - dikterer en manifestering. Når *karman* modnes og idéen om det enkelte mennesket tar form, oppstår det en avgrensning mellom idéen om skapelsen som er i emning, og den som skuer (Śiva). I

⁹¹ Padoux 1990:124. Gupta i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:52. Woodroffe 1964:35.

⁹² Padoux 1987:402 (ER bind 8).

⁹³ *Jīva* betyr "å leve", men refererer i denne sammenheng til "et levende vesen". *Ātman* - "å puste", eller "å blåse (liv i)" henviser til livsprinsippet (se 1.2 og n. 18).

⁹⁴ Padoux 1990:79. Goudriaan i Goudriaan, Gupta og Hoen 1979:51.

samme øyeblikk rettes *kuṇḍalinī* ut⁹⁵ mellom den som skuer og det som er skuet, og går fra å være en "kveil" av *citsakti*, til å være en "spole"⁹⁶ av emanativ *śakti*-utfoldelse bestående av totalt femti "kveiler". *Kuṇḍalinī* antar i denne tilstanden den påtenkte eksistensens form basert på dens *karman*.⁹⁷ Under menneskets skapelse blir *citsakti* som *kuṇḍalinī* begrenset som *jīva* (individualisert bevissthet), og går så til ro i den siste *tattva*-tilstandens senter (*mūlādhāra-cakra*) (se 1.5 og 2.7) fordi det skapte univers nå fungerer nærmest automastisk.⁹⁸ Deretter antar *kuṇḍalinī* på ny den form den hadde før skapelsen, oppkveilet, med et senter av ren bevissthet (Śiva) i sitt indre. Denne gjenparten av Śivas bevissthet er ofte betegnet som Śivas "tegn" (*śivaliṅga*) (se n. 101), og *kuṇḍalinī* får på nytt navn etter "slangen" (*bhujāṅga*) eller det "oppkveilede" (*kuṇḍala*). Det makro- og mikrokosmiske skilles ikke fra hverandre, hverken i filosofi eller praksis. Gudinnen Mahā-Kuṇḍalinī, og *kuṇḍalinī* begrenset som *jīva*, er to uadskillelige former av samme kraft (*citsakti*). Den høyeste fellesbevisstheten (Śiva) er for mennesket tilgjengelig for den som bringer bevisstheten til *sahasrāra-cakra* (se 1.5 og 2.5), og *kuṇḍalinī*-kraften slik den ligger latent i mennesket som et kraftpotensiale og støttepunkt for all *śakti*-bevegelse i kroppen, hviler i *mūlādhāra-cakra* ved roten av kjønnsorganet (se 1.5 og 2.5)

Når *jīvātman* ("det ufrie selvet") har skuet Śaktis skaperverk lenge nok (gjennom utallige gjennfødslar), og yogien er fysisk og mentalt klar for det, kan han tilintetgjøre de kreftene som begrenser hans bevissthet og som er opphavet til idéen om et *jeg*, det individualiserende prinsippet (*ahaṁkāra*) (se 2.5). Dette gjør han ved å ta i bruk øvelser utviklet spesielt for å frembringe en slik yogisk død, som resulterer i at *kuṇḍalinī* - hvis rolle som skaper og vedlikeholder nå er over - søker seg tilbake til sitt opphav i fellesbevisstheten Śiva i *sahasrāra-cakra*. *Kuṇḍalinī* reverserer da involusjonsprosessen⁹⁹ (skapelsen) som er en

⁹⁵ Padoux 1990:129 henviser til et sitat fra *Tantrasadbhāva* referert til i Jayarathas kommentar til *Tantrāloka*, der den utstrakte *kuṇḍalinī* er omtalt som *rekhinī*, fra *rekhin* - "opplinjet". Woodroffe 1964:35 hevder at den utrettede *kuṇḍalinī* i visse tantraer også er omtalt som *rjūrekhā* ("rett linje").

⁹⁶ Padoux 1990:132. Woodroffe 1964:35 forklarer at *kuṇḍalinī* er av en "spiralaktig" natur, og at den rette linjen, når den har beveget seg et stykke, bøyes av og skaper en "spole" eller pyramideaktig figur. Denne figuren er omtalt som *śṛṅgātaka* da den har form som *śiṅgārā*-nøttene i innsjøene i Kashmir.

⁹⁷ Beskrivelsen av det karmiske mønsteret som lagres i Śivas "hukommelse" hinsides tid og sted, minner mye om Eliades beskrivelse av tilstanden "hellig tid", en type tid som etter sitt vesen er reversibel, den mytiske urtid som kontinuerlig reaktualiseres - "i hin tid", *in illo tempore*.

⁹⁸ Goudriaan i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:172. Padoux 1990:134.

⁹⁹ Skapelsesprosessen utgjør en involusjon, da bevisstheten tilsløres. For tantrikeren er evolusjon det motsatte, en prosess der bevisstheten vender tilbake til sin opprinnelige tilstand.

vertikal nedadgående fortetning av kraftbevissthet (*citśakti*), fra *sahasrāra* til *mūlādhāra*. Sentralkanalen *suṣumṇā* (se 2.3) mellom de to ende-*cakra*ene frembringes under menneskets skapelse når *kuṇḍalinī* rettes ut mellom Śiva og Śakti. Den er ofte omtalt som fjellet Meru.¹⁰⁰

2.3 *Kuṇḍalinī*, *prāṇavāyu*, og *nāḍī*-anatomien.

På samme måte som et atom består av en statisk del og en eller flere kinetiske deler, består mennesket ifølge den tantriske filosofien av *śakti*-strømmer med utgangspunkt i den oppkveilede statiske *kuṇḍalinī*-energien i *mūlādhāra-cakra*. Hele mennesket som *śakti* er i konstant bevegelse. Śakti i, og som, menneske, er ofte referert til som *prāṇaśakti*, da disse strømmene eller vindene (*vāyu*) er knyttet til åndedrettet. Woodroffe påpeker at *prāṇa* er omtalt som det "vitale prinsippet" som utgjør den aktive energien (*kriyāśakti*) (*kriyā* - "å gjøre") i subtilkroppen (*liṅgaśarīra*).¹⁰¹ Śiva som Śakti animerer mennesket, koordinerer dets sanser ved hjelp av ulike *prāṇaśakti*-bevegelser, og skaffer seg således erfaring om sitt eget skaperverk. Den individuelle *prāṇa* som eksisterer i, og utgjør hvert vesen, er uløslig knyttet til all *prāṇa* i *brahman*. Woodroffe hevder at *advaita-vedānta* generelt peker i retning av at *prāṇa* hverken er *śakti* i bevegelse, eller selve bevegelsen (*prāṇavāyu*), men heller det prinsippet som forårsaker bevegelsene - et uavhengig materielt prinsipp i den universelle bevisstheten.¹⁰² *Prāṇa* kan således ikke sees, men er observerbar som kraften bak enhver bevegelse. På det mest subtile kan yogien merke *prāṇa* som *śakti*-bevegelser i subtilkroppens kanaler (*nāḍī*). Disse kanalene forbinder intellektets sansefunksjoner (*manas*) med sanseorganene og kroppen, og de sies å være aktive når *prāṇaśakti* flyter gjennom dem. Gupta påpeker at *Tantrarāja-tantra* regner med 50,000 *nāḍī*er i kroppen, men at kun de fjorten

¹⁰⁰ Goudriaan i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:58. Woodroffe 1916:xcv. Eliade 1969:235. Fjellet Meru er i mytologien omtalt som et gyldent fjell i jordens indre, et hjem for gudene. I tantrisk sammenheng er *meru* brukt om sentralkanalen i menneskets subtilkropp, da også kalt *merudaṇḍa* ("meru-staven").

¹⁰¹ Woodroffe 1964:73. *Liṅga* betyr "merke", "tegn" eller "karakteristikk". Feuerstein 2000:169 påpeker at *sāṃkhya*-systemet omtaler *liṅga* som "det som har karakteristikk", det vil si "årsakskroppen" (se n. 80), eller "subtilkroppen". *Śarīra* betyr blant annet "kropp".

¹⁰² Woodroffe 1964:75. De fleste arbeider spekulerer over *prāṇa* som det livgivende prinsippet, menneskets "energi". *Prāṇa* er i nyere sekterisk yogalitteratur og New-Age-litteratur ofte omtalt som et magnetisk prinsipp som "trekker" *śakti* i visse retninger, og således skaper ulike "vinder" (*vāyu*) av kraft (*śakti*) i kroppen.

største er sentrale i yogatantrisk praksis.¹⁰³ *Tantrarāja-tantra* 27.42 omtaler en av de fjorten hovedkanalene som *sarasvatīnāḍī*, et navn som også blir brukt om sentralkanalens *suṣumṇā*.¹⁰⁴ *YKuU* 1.9-10a hevder at Sarasvatī (som *sarasvatīnāḍī*) er en kanal som står sentralt i de yogaøvelsene som presenteres i teksten. Alle kroppens *nāḍī*er har sitt utgangspunkt i *mūlādhāra* ("røttenes tilholdsted"), og forgrener seg herfra ut i kroppen i et fint nettverk.

All *śakti* forholder seg til det observerende statiske prinsipp (Śiva), og *kuṇḍalinī* slik hun hviler i *mūlādhāra-cakra* ligger oppkveilet tre og en halv gang rundt *śivaliṅga*. *Kuṇḍalinī* sies å være et offer for sin egen tilslørende kraft slik hun ligger sovende i dette kraftsenteret. Yogiens praksis har til hensikt å vekke henne og reversere hennes tidligere emanasjon. At hun ligger oppkveilet tre og en halv gang betyr at hun er av tredelt natur, klar til å endre form.¹⁰⁵ De tre kveilene representerer *sattva*, *rajas* og *tamas* (se 1.4), prinsippene som i skapelsesprosessen tilsvarer visdom eller innsikt (*jñāna*), handlekraft eller bevegelse (*kriyā*) og vilje eller begjær (*icchā*). Den halve kveilen representerer ifølge Śrī Swami Sivananda *vikṛti* ("forandring"), *kuṇḍalinī*s tilbøyelighet til å endre *guṇa*-balansen i skapelsen hun manifesterer. Billedlig sies hun å ligge i ro som en slange med hodet bøyd nedover, slik at hun lukker sentralkanalens nedre åpning (*brahmadvāra*) med sin "munn".¹⁰⁶ Med iherdig trening får yogien den symbolske slangen til å reise seg, og den sies da å avgi en hvesende lyd som kan høres av en yogi i dyp konsentrasjon.

Yogiens ryggrad omtales som *merudaṇḍa* eller *brahmaḍaṇḍa* ("Brahmās stav") da den i kraft av å være en fortetning av *śakti* som lyd rundt *suṣumṇā* sies å romme hele den manifesterte verden i konsentrert form. Vertikalt langs kanalen finnes seks ulike kraftsentre (*cakra*)¹⁰⁷ (se 2.7) visualisert som hjul eller lotusblomster med "blomsterløk"-sentre (*kanda*) i sentralkanalens, og "blader" i form av *nāḍī*er som forgrener seg ut i kroppen i området rundt

¹⁰³ Gupta i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:168. Feuerstein 2000:194 viser til tekster som regner med et ulikt antall *nāḍī*er. *Trīśikhibrahmāṇa-upaniṣad* 2.6 hevder at det er et uendelig antall. *Śivasamhitā* 2.13 regner med 350,000 slike kanaler. De fleste yngre tekster er ifølge Feuerstein enige om 72,000, mens de eldre upanishadene fra f.Kr., slik som *Bṛhadāraṇyaka-upaniṣad* 4.2.3 og *Chāndogya-upaniṣad* 8.6.6 omtaler 101 kanaler.

¹⁰⁴ Gupta i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:168. Woodroffe 1964:114 viser til *Śaṅgītaraṇāṅkara* 144-156, og *Yogārṇava-tantra* der de samme fjorten *nāḍī*ene er nevnt. Woodroffe 1964:111 påpeker også at *suṣumṇā* til tider er omtalt som *sarasvatī*, men at den også er omtalt som en egen *nāḍī* i tillegg til sentralkanalens.

¹⁰⁵ Sivananda 1971:64.

¹⁰⁶ Akers 2002:77 (*HYP* 3.106).

¹⁰⁷ Eliade 1969:243 og Feuerstein 2000:68 påpeker at noen systemer omtaler så mange som ni eller tolv *cakra*er, samt ulike støttepunkter (*ādhāra*) som enten befinner seg mellom, eller er identifisert med de største *cakra*ene.

det respektive *cakraet*. Bladene "henger" normalt nedover, men kan med *śakticālanā*¹⁰⁸ tvinges oppover, en prosess der *kuṇḍalinī* vekkes og sendes opp gjennom sentralkanalen. *Prāṇaśakti* i de aktiverte *nāḍī*ene trekkes da inn i, og blir oppløst (*laya*) i *suṣumṇā*. Et syvende senter - *sahasrāra-cakra* - befinner seg over hodet, og regnes ikke som en av de seks sentrene yogien kan påvirke. De fem laveste *cakra*ene er sentre for de fem siste av de 36 *tattva*-tilstandene. De er representert ved fem guder (se 2.7), og er bærere av informasjon om de fem grove elementenes grunntilstander (*tanmātra*) (se 2.6). Kraftsentrene dikterer på bakgrunn av denne informasjonen den kontinuerlige utformingen av kroppen, en prosess der *prāṇaśakti* fungerer som byggeredskap og byggesten. Hvert element har en grunnlyd (*bījamantra*) som en konsentrert yogi kan høre fra hvert *cakra*. De fem laveste *cakra*ene og de respektive elementære grunntilstandene er også sentre for de fem motoriske og kognitive organene (se 2.6). Hele skapelsens grunnstruktur er således innen yogiens rekkevidde i kontemplativ introspeksjon, slik at han skritt for skritt i sin praksis kan reversere emanasjonen og returnere til den "ufødte" tilstanden, i *YKuU* omtalt som *avasthā* (se n. 74). Det sjette *cakraet*, det høyeste kraftsenteret i kroppen, er senteret for menneskets mentale struktur. Tolv fingerbredder over sentralkanalens øverste åpning (*brahmarandhra*) ved toppen av hodet befinner Śiva-Śakti seg i et harmonisk samspill i det syvende og siste kraftsenteret.

Śaktakula- og Kashmir-shivaitiske kilder fastslår at skapelsesemanasjonen er en differensiering av den guddommelig lyd, *vāc*. Den materielle skapelsen er en fortetning av denne lyden, en forståelse som har resultert i en type metalingvistikk der sanskritalfabetet og dets femti fonemer ifølge tantrikeren tilsvarer *kuṇḍalinī*s femti kveiler, identifisert med skaperkraften slik den er manifestert i de 36 ulike skapelseskategoriene i kroppen.¹⁰⁹ Disse uartikulerte metafonemene utgjør symbolsk sett *cakra*enes blader, og representerer således *śakti* knyttet til hvert av de seks ulike kraftsentrene i kroppen. Det er på denne måten Śiva som Śakti "synger frem" universet. Kālīs krans (*varṇamālā* - "bokstavkrans") kan forståes som en krans av de femti uartikulerte metafonemene slik de finnes i kroppen. Av disse fonemene er fjorten vokaler, som sammen med *bindu* (Ṁ) og *visarga* (AH) utgjør livsprinsippet (*prāṇa*), vokale *prāṇa*-vinder (*prāṇavāyu*). All kinetisk kraft (*prāṇaśakti*) i kroppen er knyttet til disse vokale lydfrøene (*bīja*). Konsonantene er kondenseringer av

¹⁰⁸ Mookerjee 1982:32 oversetter *śakticālanā* med "energi-beveger", og nevner ulike yogaøvelser han anser for å være slike "energi-bevegere". *Khecarīmudrā* er en slik øvelse, og hele andre *adhyāya* av *YKuU* er viet denne teknikken.

¹⁰⁹ Padoux 1990:151. Woodroffe 1969:112. Hoens i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:98.

vokalene, metalingvistisk omtalt som "koaguleringer" (*śyānatā*)¹¹⁰ av de vokale *prāṇa*-vindene. Vokalene er også sammenliknet med månefaser, der den siste månen er den komplette og udelte Śiva, den høyeste bevissthet.

Prāṇaśakti følger i menneskekroppen fem hovedstrømmer (eller vinder), som er knyttet til de fem laveste *cakra*ene. Sammen med et nesten uendelig antall mindre strømmer som alle har lokale funksjoner, regulerer disse fem strømmene all aktivitet i kroppen. Vindene påvirker blant annet økningen eller begrensningen i den mentale aktiviteten og koordineringen av sansene. De utgjør grunnlaget for evnen til å uttrykke lyd, stimulerer fordøyelsen, sørger for utsondring av avfall fra kroppen, og styrer kroppsfunksjonene. De sies også å bestemme menneskets livslengde. Padoux påpeker at forklaringer angående de fem vindene, og deres funksjoner og tilknytning til de største *nāḍī*ene i kroppen, varierer i ulike tradisjoner.¹¹¹ Woodroffe hevder at vindene ofte er identifisert med ulike kroppsregioner, men at det da som regel henvises til de særegne funksjonene de har i den gitte regionen.¹¹² De fem vindene er i tantrisk litteratur beskrevet som følger:

1) Den første av de fem store *prāṇa*-strømmene - kun omtalt som *prāṇa* - sies å være en oppadgående "vind" som driver åndedrettet, både inn- og utpust.¹¹³ Den har sitt utgangspunkt i et *cakra* lokalisert i hjerteområdet (*anāhata-cakra*) (se 2.7), og trekker i oppadgående retning. Feuerstein hevder at visse yoga-upanishader forbinder innpust med den oppadgående *prāṇa*, og utpust med en nedadgående *prāṇa*-vind (*apāna*), og at åndedrettet således er et resultat av spenningen mellom de to vindene slik de trekker i hver sin retning.¹¹⁴ Uttrykket "vind" kan være misvisende, da *prāṇa* og *apāna* i visse tradisjoner sies å flyte gjennom to vertikale *nāḍī*er, *idā* og *piṅgalā* (se 2.7).¹¹⁵ Disse to kanalene slynger seg rundt sentralkanalen *suṣumṇā*, og tilsammen former de et spiralaktig mønster.¹¹⁶ De to sidekanalene starter i høyre og venstre testikkel, og ender i venstre nesebor (for *idā*) og høyre nesebor (for *piṅgalā*).¹¹⁷ De er de to største kanalene i tillegg til *suṣumṇā*. *Prāṇa* beveger seg opp

¹¹⁰ Padoux 1990:295 viser til Abhinavaguptas *Parātriṃśikāvivaraṇa*.

¹¹¹ Padoux 1990:137.

¹¹² Woodroffe 1964:77. n. 3.

¹¹³ Feuerstein 2000:224

¹¹⁴ Feuerstein 2000:29. Et forestilling vi finner i det meste av sekundærlitteraturen som ligger til grunn for denne avhandlingen (Gupta i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:169. Woodroffe 1964:198. Padoux 1990:136 n. 140).

Goudriaan i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:59 oversetter *prāṇa* med utpust, og *apāna* med innpust.

¹¹⁵ Padoux 1990:136 n. 140. Gupta i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979: 169.

¹¹⁶ Woodroffe 1964:112 påpeker at noen tekster omtaler de to sidekanalene som to store buer på hver sin side av sentralkanalen, og da med *idā* til venstre for (eller vest for) *suṣumṇā*, og *piṅgalā* til høyre (eller øst for).

¹¹⁷ Woodroffe 1964:112.

igjennom *idā*, og *apāna* ned igjennom *piṅgalā*. Yogien søker å oppnå en fullkommen balanse mellom de to, slik at de kontinuerlig strømmer med samme styrke. Å oppnå denne balansen er en formidabel oppgave, og forutsetter et moralsk levesett (*yama*), mental modning og iherdig praksis. Det er også sagt at *prāṇa* og *apāna* strømmer gjennom *idā* og *piṅgalā* først når yogien i sin *prāṇāyāma*-praksis tvinger de to vindene inn i disse to sidekanalene.¹¹⁸

2) Utgangspunktet for den nedadgående vinden, *apāna*, er i de fleste tekster lokalisert i *mūlādhāra-cakra*. Den strømmer ned i de lavere delene av kroppen (fra underlivet), i noen kilder beskrevet som en vind som blåser fra *perineum*¹¹⁹ til knærne, eller også fra magen til skinnbeinet, eller helt ned til føttene.¹²⁰ *Apāna* sies å "trekke" på den oppadgående *prāṇa*-vinden.¹²¹ Dens oppgaver inkluderer styringen av utsondringsevnen, reguleringen av de tilhørende organene, og den er ofte forbundet med utånding.

3) *Samāna* ("samkjørt pust"), er en *prāṇavāyu* med utgangspunkt i navlen, eller mageregionen.¹²² Denne *prāṇa*-strømmen sies å flyte gjennom hele kroppen, og er instrumentell med hensyn til opptak, fordøyelse og fordeling av næring.

4) *Vyāna* ("det som er spredt rundt i kroppen"), er en *prāṇavāyu* som sies å hjelpe *prāṇa* og *apāna* med å opprettholde åndedrettet. *Vyāna* er også omtalt som en kraft som motvirker oppløsning av kroppen, og holder dens grove og subtile deler sammen.¹²³

5) *Udāna* ("å puste oppover")¹²⁴ er en *prāṇa*-strøm som trekker i oppadgående retning, og sies å være et produkt av samspillet mellom *prāṇa* og *apāna*.¹²⁵ Vindens utgangspunkt er som regel lokalisert i halsen, men er også omtalt i ganen. *Udāna* er knyttet både til uttale, svelging og andre halsfunksjoner.¹²⁶ Feuerstein påpeker at *Trīśikhibrahmaṇa-upaniṣad* omtaler *udāna* som en strøm som sirkulerer i alle lemmer og ledd.¹²⁷

¹¹⁸ Gupta i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:179.

¹¹⁹ Forfattere av nyere yogalitteratur tar ofte i bruk medisinsk terminologi for å lokalisere punkter på kroppen de mener er knyttet til et spesifikt subtilkropelement i yogatantrisk filosofi. Anatomisk består *perineum* av området mellom anus og roten av kjønnsorganet. Kommentatorer til yoga-upanishadene tar ofte i bruk *perineum*-begrepet under forklaringer av *mūlabandha*-teknikken (se kommentar til YKuU 1.41).

¹²⁰ Padoux 1990:137 n. 140 påpeker at beskrivelser av disse vindene varierer fra tradisjon til tradisjon. Feuerstein 2000:29 hevder at ulike yoga-upanishader omtaler *apāna* som en vind som strekker seg, eller har et virkeområde, helt ned til føttene, og at det eksisterer ulike forklaringer.

¹²¹ Woodroffe 1964:198 viser til *Ṣaṭcakra-nirūpaṇa* 8, der *prāṇa* og *apāna* sies å "trekke" på hverandre.

¹²² Padoux 1990:136 n. 140. Woodroffe 1973:77. Feuerstein 2000:252 påpeker at *Mahābhārata* 12.177.24 plasserer *samāna* i hjerteregionen.

¹²³ Woodroffe 1964:198.

¹²⁴ *Udāna* er også oversatt med "det som er i halsen og beveger seg oppover" (MW 1956:184).

¹²⁵ Padoux 1990:136 n. 140.

¹²⁶ Padoux 1990:136 n. 140. Feuerstein 2000:312. Eliade 1969:384 viser til Arthur. E. Ewing som i sin *The Hindu Conception of the Functions of Breath*, *Journal of the American Oriental Society* 22 1901, s. 249–308

2.4 Måne og sol. To esoteriske strukturer i mennesket.

I yogatantriske tekster, spesielt *nāth*-litteraturen, møter vi ofte forestillingen om mennesket som et produkt av samspillet mellom de metafysiske størrelsene *candra* ("måne"), *sūrya* ("sol"), *agni* ("ild") og *soma* ("ekstrakt")¹²⁸. De to første assosieres med Śiva og Śakti, og ilden og nektaren (ekstraktet) utgjør den kreative spenningen mellom "måne" og "sol". Disse størrelsene er også identifisert med ulike punkter og prosesser i subtilkroppen. Månen (Śiva) representerer det uforanderlige, udødelighetens prinsipp, og holder til rett over hodet, på undersiden av *sahasrāra-cakra*.¹²⁹ Solen (Śakti), forandringens og ødeleggelsens prinsipp, holder til i de lavere delene av kroppen, i de fleste kildene relatert til prosessene knyttet til *mūlādhāra-cakra*. Sol-prinsippet er også sagt å befinne seg midt i kroppen (i *maṇipūra-cakra*).¹³⁰ Dasgupta hevder at ild og sol ofte blir slått sammen og omtalt som ett prinsipp, og at de samlet utgjør de foranderlige og destruktive kreftene i de lavere delene av kroppen.¹³¹ Mennesket sies å være et resultat av denne triaden, måne (det livgivende), sol (det fortærende) og samspillet mellom dem. At mennesket - som all skapelse forøvrig - er et resultat av en slik dualitet (eller triade) er en idé vi også finner igjen i *sāṃkhya*, de eldste upanishadene og tantraene, såvel som i *kaula*- og *haṭhayoga*-tekster (se 1.4). Måten *sūrya* og *candra* påvirker hverandre på, utgjør den grunnleggende dynamikken i den tantriske skapelsesprosessen, en dynamikk som gjør seg gjeldende på alle nivåer i prosessen. De tre neste avsnittene vil beskrive ulike aspekter ved disse grunnleggende elementene, og sammenhengen mellom dem.

Śiva-Śakti, og spenningen som utgjør deres omfavnelse, omtales ofte som et tredelt *bindu* ("dråpe" eller "punkt"). Śiva-Śakti er også utgangspunktet for all skapelse, Brahmās egg

konkluderer med at *udāna* er kraften bak fysiske funksjoner som raping og gulping, men at den også sørger for at *prāṇa* trekkes oppover mot hodet under *samādhi*, og under dødsprosessen.

¹²⁷ Feuerstein 2000:312.

¹²⁸ Fenomenet *soma*-begrepet viser til en type *śakti* som ofte er sammenliknet med ekstraktet fra *soma*-planten, et saftkonsentrat fra silkeurten *Asclepias Acida*.

¹²⁹ *Candra* er ofte omtalt som en del av *sahasrāra-cakra*, og befinner seg ifølge Dasgupta 1969:237 rett under dette senteret. *Candra* er også omtalt som *soma-cakra*, et kraftsenter mellom pannen og åpningen ved toppen av hodet (*brahmarandhra*). Noen tekster plasserer også *soma-cakra* rett under *ājñā-cakra* (Woodroffe 1964:210 n. 5).

¹³⁰ Dasgupta 1969:237 n. 1 viser til *Gorakṣa-paddhati* (2.32-33) som plasserer sol-prinsippet (*sūrya*) i området rundt navlen, og påpeker at *Gorakṣa-saṃhitā* (4.152) og *Kaulajñānanirṇaya* (2.3) lokaliserer dette prinsippet i *mūlādhāra-cakra*. Ild (*agni*) og sol (*sūrya*) er således plassert på ulike steder, men utgjør sammen de destruktive kreftene i mennesket som befinner seg i de lavere delene av kroppen. Padoux 1990:158 n. 206 påpeker at *Tantrāloka* (3.67) omtaler *sūrya* som det "midterste prinsippet", og at den ikke er identifisert med den "destruktive ilden", men heller utgjør et bindeledd mellom *candra* og *agni*.

¹³¹ Dasgupta 1969:235.

(*brahmāṇḍa*)¹³² - "verdensegget". De tre delene er: 1) det statiske *bindu*, som er Śiva, 2) spenningen *nāda*, som er en vokalkomponent, utgangspunktet for det guddommelige ordet (*vāc*) (se 2.5), og 3) *bīja* ("frøet"), det kreative elementet Śakti. I mennesket er den statiske komponenten *bindu* lokalisert i *sahasrāra-cakra*, *bīja* i *mūlādhāra-cakra*, og *nāda* utgjør *jīvātman* (se 1.5), det individualiserte selvet, livsprinsippet som en kreative resonans i *suṣumṇā* mellom *bindu* og *bīja*. Goudriaan påpeker at *Dhyānabindu-upaniṣad* råder utøveren til å meditere over *jīvātman* i *anāhata-cakra* (på høyde med hjertet).¹³³ Langs sentralkanalen, under hvert av disse tre komponentenes *cakraer*, finnes blokkeringspunkter (*granthi*) yogien må penetrere ved hjelp av *kuṇḍalinī*. De tre blokkeringene er identifisert med gudene Rudra (under *ājñā-cakra* mellom øyenbrynene), Viṣṇu (under *anāhata-cakra* i hjerteområdet) og Brahmā (under *mūlādhāra-cakra*, i *perineum*).

Candra-prinsippet består av seksten deler (*kalā*) som sies å være ulike begrensninger og avgrensninger i Śiva-Śaktis utfoldelse. Denne styringen av, og oppstyking av den kontinuerlige emanasjonen *vāc*, resulterer i utformingen av en bestemt skapelse. De seksten delene identifiseres med seksten lotusblader på et kraftsenter øverst i pannen omtalt som *soma-cakra*. Det sies også at *candra* har et syttende *kalā*, som er opphavet til de andre seksten delene. *Sūrya*-prinsippet består av tolv *kalā*, i tillegg til en del som sies å være de andre delenes opphav, og de utgjør de tolv ulike måtene "solen" fortærer og tilintetgjør det "månen" skaper. Sanskritalfabetets seksten første fonemer, det vil si de seks vokalene, de fire nøytrale fonemene, og de fire diftongene samt fonemene *bindu* og *visarga* sies å være akustiske aspekter av Śiva som *vāc*, og de eksisterer i ham som en kontinuerlig vilje til å skape. Disse seksten delene slik de kan oppleves av en yogi som har bragt bevisstheten til *sahasrāra-cakra*, manifesteres i subtilkroppen som *soma-cakra* med dets seksten blader. Tolv av *soma*-lotusens "blader", det vil si de ovennevnte fonemene minus de fire nøytrale, sies å ha en "underside" som tilsvarer de tolv måtene *sūrya*-prinsippet fortærer *candra*-prinsippets livgivende kraft på.¹³⁴ De tolv *sūryakalā* er vokaler med en potensiell konsonant. Mennesket formes ved at *vāc* - i form av disse *sūrya*-vokalene - emanerer subtilkroppens *nāḍī*-struktur basert på informasjon om individet lagret i Śiva. *Agni*-prinsippet omfatter resten av sanskritalfabetets fonemer, og utgjør den kreative spenningen mellom vokalene og konsonantene, mellom

¹³² Mookerjee og Khanna 1977:36. Woodroffe 1964:35.

¹³³ Goudriaan i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:51.

¹³⁴ Dasgupta 1969:236. Padoux 1990:157. n. 204.

"måne" og "sol", eller mellom en *nāḍī*s startpunkt og endepunkt. De to prinsippene *agni* og *sūrya* er i noen tekster slått sammen, eller forvekslet (se n. 130).

Candra sies å produsere en livgivende "nektar", en type *śakti* omtalt som *amṛta*.¹³⁵ Denne "nektaren" er ifølge tantrisk filosofi en type kraftbevissthet mennesket er avhengig av, en næring som forsinker aldringsprosessen og den fragmenterende retningen i menneskets liv. *Amṛta* sies å "dryppe" fra "månen", det vil si at den beveger seg i en nedadgående retning fra *sahasrāra-cakra*. *Amṛta* er på dette tidspunktet omtalt som potensiell sæd (se n. 44). Fra et kraftsenter i halsgropen omtalt som *visuddha-cakra* spres *amṛta* ut i kroppens *nāḍī*-nettverk, for deretter å bli omgjort til sæd (*śukra*), eller bli fortært av den destruktive "ilden" (*kālāgni*) i de lavere områdene av kroppen. "Solen" sies å fortære "månens" kraft, og gjennom en balansert kombinasjon av forbruker (ilden), og det som forbrukes (nektar), holdes skapelsen vedlike.¹³⁶ Mellom de to polene strekker subtilkroppens sentralkanal *suṣumṇā* seg, omgitt av *idā* og *piṅgalā*. De har begge sitt utgangspunkt i *mūlādhāra-cakra*. Den destruktive ilden (*agni*) som trekker *amṛta* i nedadgående retning sørger for at nektaren bringes ned gjennom *idā*-kanalen, en bevegelse som forekommer når den nedadgående *āpāna*-vinden (se 2.3) aktiveres under utånding. På samme måte trekkes *sūrya* opp gjennom *piṅgalā*-kanalen når den oppadgående *prāṇa*-vinden aktiveres under innånding, som sies å være årsaken til at kroppen hele tiden holdes varm.¹³⁷ Den kreative resonansen mellom Śiva og Śakti, *candra* og *sūrya*, betinger en evig inn- og utpust, og det ufrivillige selvet (*jīva*) - ofte omtalt som *haṁsa* ("gås") - sies å befinne seg utspent mellom de to prinsippene.¹³⁸ Ved stillstand i åndedrettet svekkes

¹³⁵ *Amṛta* som betyr "ikke død" eller "udødelig", er navnet på en spesiell type *śakti* også omtalt som guddommelig "nektar", gudenes vin, og *soma* ("ekstrakt"). Feuerstein 2000:21 hevder at *amṛta* også er omtalt som *amāravāruṇī* ("udødelig drikk") og *pīṭhūṣa* ("råmelk"). Padoux 1990:258 n. 99 har på bakgrunn av *Tantrāloka* 3.92 og Jayarathas tilhørende kommentar forklart denne nektaren som "the enraptured wonderment of consciousness at rest within itself", det vil si kraftbevissthet (*citśakti*) som befinner seg i ro.

¹³⁶ Dasgupta 1969:236.

¹³⁷ Dasgupta 1969:235 påpeker at yogien søker å forene *candra*- og *sūrya*-prinsippene i kroppens midtre under yoga, og korrelerer denne foreningsprosessen med reverseringen av *prāṇa*- og *āpāna*-vindene. Dette resulterer i et roligere åndedrett, og i helt spesielle tilfeller i full stillstand av åndedrettet. Den nevnte foreningen av "måne" og "sol" kan komme som et resultat av en yogisk disiplinering av åndedrettet. Det er nærliggende å tro at *sūrya*- og *candra*-prinsippenes lokalisering i subtilkroppen følger *prāṇa*- og *āpāna*-vindenenes bevegelser, og at de trekkes mot hverandre under innånding, for så å strekke seg i hver sin retning under utånding, og under utåndingen trekke til seg den motsatte polens kvalitet gjennom *idā* og *piṅgalā*. Denne idéen kan derimot ikke bekreftes, da kommentatorer av ulike tekster ser ut til å være uenige om de to vindenenes bevegelser under inn- og utpust. Gupta 1979:169 hevder at pusting (det vil si både inn- og utånding) som regel foregår "gjennom" en av sidekanalene, noe yogien søker å rette på ved hjelp av ulike *prāṇāyāma*-teknikker.

¹³⁸ *Haṁsa* har også en esoterisk fortolkning. Ordet sies å bli uttalt ufrivillig og lydløst hver gang et menneske puster. *Haṁ*- under innpust, og *-sa* under utpust. Goudriaan 1979:51 henviser til *Kaulajñānanirṇaya* 17.18 og

aktiviteten i de to sidekanalene. Dette fører til at *kuṇḍalinī* ikke lenger tilføres *amṛta*, og at hun våkner og søker gjenforening med Śiva i *sahasrāra-cakra*.¹³⁹ Når *kuṇḍalinī* stiger opp gjennom *suṣumṇā* trekker hun til seg kroppens *prāṇaśakti*. Kroppens kraftbevissthet blir oppløst (*laya*) i *suṣumṇā*, og deretter ført tilbake til *sahasrāra-cakra* hvor Śiva symbolsk sett holder til.¹⁴⁰ Når all *prāṇaśakti* har vendt tilbake til sitt opprinnelige utgangspunkt er reverseringsprosessen fullendt. Hos de fleste inntreffer dette kun ved fysisk død, men yogien søker ved hjelp av ritualer og yogateknikker å effekteuere en slik prosess mens han er i live, for å forstå de prosessene som binder mennesket til skaperverket gjennom dets utallige gjennfødslar. Yogien kan i transe befinne seg i en slik dødsliknende tilstand i flere timer, men vil etterhvert bli reanimert når *kuṇḍalinī* på nytt beveger seg ned mot *mūlādhāra*, for deretter å gå til ro slik hun gjorde under skapelsen.

Yoga, slik den er presentert i *YKuU*, går ut på å forstå og mestre de kroppsprosessene som er et resultat av sol- og måneprinsippenes kontinuerlige kreative dynamikk. Begrepet *yoga* er i *haṭhayoga*-tekster ofte omtalt som nettopp foreningen av "sol" og "måne".¹⁴¹ Yogien tar i bruk teknikker for å forhindre at *amṛta* fortæres av den destruktive "ilden", og han søker å regulere dens flyt ved hjelp av ulike øvelser, hvorav *khecharīmudrā* - som er en av de mest kjente øvelsene for preservering av *amṛta* - er beskrevet i *YKuU*. Ved å bringe pusten, sinnet (*citta*) og energivindene (*prāṇavāyu*) i kroppen under kontroll, kan yogien reversere skapelsen, og overvinne prosessene som betinger død og gjennfødslar ved å gjenskape og observere dødsprosessen i meditativ transe.

2.5 Skapelsen av mennesket. Fra *mahākuṇḍalinī* til *kuṇḍalinī*.

Den shaktistiske kosmogonien som ligger til grunn for verdensanskuelsen yogaøvelsene i *YKuU* er basert på, er som tidligere nevnt beskrevet som en akustisk emanasjon. Denne kondenseringen av lyd, den gradvise tilsløringen av *śakti*, foregår i en rekke etterfølgende stadier omtalt som skapelseskategorier (*tattva*). Den mest omfattende og

Jñānārṇavatāntra 21.12 som påpeker at *haṁsa* i reversert form uttales som et *ajapāmantra*, so 'haṁ' "He I (am)", en form for tilbedelse av det guddommelige.

¹³⁹ Gupta i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:169.

¹⁴⁰ Det sies også at *prāṇaśakti* oppløses i *sahasrāra-cakra*.

¹⁴¹ Dasgupta 1969:239.

detaljerte fremstillingen av disse tilstandene finnes i Abhinavaguptas *Tantrāloka* (fra tidlig på 1000-tallet), hvor teorier fra *trika*- og *krama*-tekster er videreutviklet og systematisert. De 36 tilstandene som er presentert i dette kapitlet er i overensstemmelse med emanasjonsrekken i *TĀ*, som Padoux, Woodroffe og Goudriaan har presentert og basert sine fremstillinger på. Kosmogonien er her beskrevet med ord og uttrykk fra *YKuU*, slik at disse begrepene lettere kan sees i sammenheng med det filosofiske systemet som ligger til grunn for tekstens øvelser.

Śiva-tattva

Skapelsen starter med det mest transcendent prinsipp, Śiva, i denne sammenheng også omtalt som Paramaśiva.¹⁴² I shaktistiske tradisjoner er det ytterste prinsipp omtalt som Mahāśakti. Śiva er her ubevegelig i den forstand at hans aspekt som Śakti er i ro, tilsynelatende ikke-eksisterende. I denne ubevegelige væren, bevissthet og høyeste glede (*sac-cid-ānanda*) er handlingsimpulser fra menneskets tidligere eksistenser lagret. Dette handlingsmønsteret, ofte omtalt som *karman*, har imidlertid et latent manifesteringsbehov. På dette nivået har hverken skapelses- eller individualiseringsprosessen startet. Det er en uddifferensiert tilstand av utilslørt og ubevegelig kraftbevissthet (*citśakti*). *Śiva-tattva* er ikke en individuell tilstand for hvert enkelt menneske, men en tid- og romløs fellesbevissthet hvor minner om skaperverkets utallige manifesteringer er bevart. Før *karman* betinger det første skrittet i menneskets skapelesesprosess, er ikke Śiva bevisst på seg selv som Śakti. Śakti eksisterer da kun som en ubevegelig supraenergi, *unmanā*.¹⁴³ I denne skapelseskategorien eksisterer ikke tid og rom, kun et rent lys (*prakāśa*).¹⁴⁴ Lyd eksisterer ikke, kun det potensielle Ordet (*parāvāc*), og det er ingen bevegelse (*nispandha*). Paramaśiva er i grafiske modeller basert på tantriske diagrammer (*yantra*) plassert en meter over det høyeste subtilkroppssenteret i menneskekroppen, som ett av flere nivåer i *sahasrāra-cakra*.¹⁴⁵

¹⁴² *Paramā* betyr "den fjerneste" eller "viktigste", i dette tilfellet den høyeste skapelseskategori.

¹⁴³ Padoux 1990:94 n. 24 henviser til *Netra-tantra* 21.60 som omtaler *unmanā* som en kraftbevissthetstilstand før det guddommelige ordet (*vāc*) uttrykkes. Padoux henviser også til Abhinavagupta og *Svacchandra-tantra* 11.312 der *unmanā* ikke identifiseres med Śiva, men derimot er underordnet det ytterste prinsippet.

¹⁴⁴ Padoux 1990:86 påpeker at *trika*-tekster tar i bruk termer som "glitrende" lys ("*sphurattā*"), og *ullāsa* ("klart", "skinnende") for å beskrive *prakāśa*.

¹⁴⁵ Goswami 1980:283.

Śakti-tattva.

Overgangen til denne skapelseskategorien er et resultat av at Śiva blir bevisst på seg selv som Śakti. Śakti som kraftbevissthet (*citśakti*) er fortsatt ubevegelig. Selvbevisstheten betinger et umiddelbart skapelsesbehov. Idéen om et menneske oppstår, en skapelse som er i ferd med å objektiviseres, og som er et produkt av, og vil eksistere i, det substrat som er Śiva-Śakti. De to første skapelseskategoriene er omtalt som uatskillelige da det i disse tilstandene ennå ikke eksisterer en dualistisk bevissthet. Skapelsesidéen er foreløpig identisk med *jeg*-bevisstheten. Denne selvbevisstheten er omtalt som en type stress eller friksjon (*saṃghaṭṭa*),¹⁴⁶ eller som en "samkjørt bevegelse" (*samanā*) i kraftbevisstheten.¹⁴⁷ Bevegelsen er opphavet til den mest subtile lyd, *nāda*, begynnelsen på det guddommelige ordet, *vāc*.

*Sadāśiva-tattva.*¹⁴⁸

På dette nivået presenteres Śakti for Śiva (det observerende prinsipp), noe som leder til bevisstheten om et *dette*. *Jeg* (*aham*) og *dette* (*idam*) er fortsatt oppfattet som *ett*.¹⁴⁹ Śakti tar form etter idéen om individet utifra dets karmiske mønsteret lagret i Śivas hukommelse, en uforløst spenning i kraftbevisstheten utformet av de siste bevegelsene den individualiserte bevisstheten foretok seg før den døde bort i sin forrige eksistens. For en yogi kan den foregående eksistens også være den mentale tilstanden yogien var i før han bragte *kuṇḍalinī* til *sahasrāra-cakra* da han midlertidig tilintetgjorde de individualiserende kreftene. *Karmans* tilsynekomst, idéen om mennesket, er omtalt som *nāda* ("lyd"), begynnelsen på det guddommelige ordet (*vāc*). Lyden er knapt merkbar. *Nāda* er totaliteten av Śakti som lyd, og sies å være det som er iferd med å uttrykkes. Padoux påpeker at *Haṃsopaniṣad* beskriver *nāda* som en lyd som kan høres av en erfaren yogi under resitasjon av *haṃsa*, et mantra som tar sikte på å bringe den oppadgående pusten (*prāṇa*) (se 2.3) inn i *nāda*, som befinner seg i

¹⁴⁶ Padoux 1990:244.

¹⁴⁷ Padoux 1990:244. Woodroffe 1964:425. n. 4 henviser til Viśvanātha som beskriver *samanā* som *cidānandasvarūpā* (*cit* og *ānanda*) og *sarvakāraṇa-kāraṇa*, som er oversatt med "alle årsakers årsak". Denne friksjonen er den første bevegelsen i kraftbevisstheten, og således alle tings opphav.

¹⁴⁸ Navnet "den evige Śiva" (*Sadāśiva*) henviser til denne bevissthetstilstandens funksjon som et uforanderlig bindeledd mellom den tidløse Śiva-Śakti (de to første *tattva*-kategoriene), og den manifesterte bevissthet (de gjenværende skapelseskategoriene).

¹⁴⁹ Woodroffe 1964:33.

sahasrāra-cakra.¹⁵⁰ *Nāda* kan i meditativ transe merkes som en svak bjelleliknende lyd som under *ṣaṭcakra-bheda* gradvis blir svakere, inntil den forenes med ren kraftbevissthet i *śakti-tattva*. *Nāda* er omtalt som en svak pulsering, den første resonans av den vibrasjon (*spanda*) som gir liv til det neste *tattva*, *bindu* ("verdensegget") (se 2.4). Pulseringen er et resultat av handlingsimpulsene lagret i Śiva som et minne fra tidligere manifesteringer. Kondenseringen av *śakti* som lyd og lys skaper ifølge Kṣemarāja¹⁵¹ et glødende pulserende punkt, *bindu*.

Īśvara-tattva eller *bindu-tattva*.¹⁵²

I *mahābindu*, som er *īśvara-tattva*, ligger den karmiske handlingsplanen for alle skapelser som er iferd med å manifesteres. Denne bevissthetstilstanden er en ren monistisk individualitet, det universelle *jeg* som inkluderer alle former. Īśvara ser universet bestående av alle dets kommende og svinnende eksternaliseringer som et *dette*, og samtidig som et *jeg*. *Īśvara-tattva* er en bevissthetstilstand hvor all skapelse oppfattes som en del av det store "felles-selvet", omtalt som Īśvara, Brahmā-puruṣa, og i vishnuittiske tradisjoner som Mahā-viṣṇu.¹⁵³ Vibrasjonen (*nāda*) som var første skritt i skapelsen, er krystallisert som en "dråpe" eller et punkt (*bindu*) av udifferensiert kunnskap om formen til det som skal eksternaliseres. Handlingsvilje og aktivitet (*kriyā*) er det karakteristiske ved kraftbevisstheten i denne skapelseskategorien. Det neste steget i emanasjonen er den begynnende individualiseringsprosessen. Metafysisk blir *bindu* omtalt som en lysende "dråpe" av ren konsentrert *śakti* - "verdensegget" - som eksisterer hinsides tid og rom. Tilstanden er også omtalt som "menneskeegget" i den forstand at den er tilgjengelig for yogien som bringer sin bevissthet til *sahasrāra-cakra*. "Menneskeegget" utgjør individets årsakskropp¹⁵⁴ (*ānandamāyākośa*), som har som funksjon å regulere gjenfødelse. Padoux påpeker at *KVT* omtaler *bindu* på følgende måte: "a luminous point arising from the reflection of the radiance

¹⁵⁰ Padoux 1990:97 n. 31.

¹⁵¹ Padoux 1990:128 n. 116 henviser til Kṣemarājas kommentar til *Śivasūtra* 2.3, og har oversatt beskrivelsen av den omtalte pulseringen som "luminous throbbing", og *bindu* som "brilliant light-drop".

¹⁵² Padoux 1990:107 n. 60 viser til NT 21.66 der *bindu* er omtalt som *īśvara-tattva*. Goudriaan i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:52 lister opp emanasjonsrekken i Abhinavaguptas *TĀ*, og det fjerde *tattva* er der omtalt som Īśvara, det transcendentale selvet (se n. 53).

¹⁵³ Woodroffe 1964:42.

¹⁵⁴ *Ānandamāyākośa* er i de fleste nyere arbeider om *yogatantra* forklart som en kausalkropp eller årsakskropp, da denne strukturen er første skrittet i menneskets skapelse.

of the sun that is Śiva upon the mirror of his energy (*vimarśa*)".¹⁵⁵ *Bindu* er et punkt som oppstår på grunn av den kreative spenningen mellom Śiva og Śakti. Śiva befinner seg i sentrum, og Śakti som *māyāśakti* ligger oppkveilet rundt Śiva, da også omtalt som *mahākuṇḍalinī*. Dette ytterste *jeg* er således av en tredelt natur, Śiva (omtalt som det hvite *bindu*) og Śakti (omtalt som det røde *bīja* - "frø"), samt den uttrykkende vibrasjonen (*nāda*) som en kreativ spenning mellom de to. Det observerende og det aktive prinsippet er også omtalt som *Parā-īśvara* og *Parā-īśvarī*. I neste *tattva* polariseres *bindu*, som er begynnelsen på skapelsens individualisering.

Śuddhavidyā-tattva.¹⁵⁶

Den rene kraftbevissthet er i denne naturtilstanden utilslørt, og den individualiserte skapelses begynnelse er fortsatt ett med *brahman*. Padoux viser til KVT 9 som beskriver overgangen fra den foregående skapelseskategorien til denne tilstanden som en bevegelse fra et glødende pulserende punkt (*mahābindu*), til et lysglimt der eksternaliseringens form kommer til syne i samspillet mellom *bīja*, *bindu* og *nāda*.¹⁵⁷ Den glødende pulseringen og vibrasjonen i *mahābindu* er en karmisk modningsprosess som resulterer i at Śiva som Śakti - i form av *mahākuṇḍalinī* - frembringer hva det karmiske mønsteret måtte diktere. Śiva-Śakti-polariseringen resulterer i en spesiell lyd, *nādabrahman* ("brahman som lyd"). *Nādabrahman* er *mahākuṇḍalinī*, Śakti i sitt kinetiske aspekt. Når *kuṇḍalinīśakti* befinner seg mellom det røde og det hvite *bindu* kalles hun *Jyeṣṭhā*,¹⁵⁸ og når hun retter seg ut mellom de to, i og med viljen til å skape, kalles hun *Rekhinī*.¹⁵⁹ *Kuṇḍalinīśakti* både er og skaper *brahman* som lyd. Dette er *nādabrahman* eller *śabdabrahman*,¹⁶⁰ skapelsen, og samtidig det univers hvor skapelsen skal utformes. Den utrettede *kuṇḍalinī* har nå et *bindu* i hver ende, henholdsvis *bindu* og *bīja*, og utgjør selv en del av det trefoldige *bindu*. Hver av delene i det tredelte *bindu* er i en rekke tantriske tekster presentert som gudommelige krefter, aktiviteter, eller attributter

¹⁵⁵ Padoux 1990:110 n. 73 henviser med denne engelske oversettelsen til KVT 4.

¹⁵⁶ *Śuddha* - "ren", og *vidyā* - "kunnskap", refererer her til en tilstand kunnskap om individet som er i ferd med å skapes. Goudriaan i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:52 oversetter *Śuddhavidyā* med "ren visdom".

¹⁵⁷ Padoux 1990:115.

¹⁵⁸ Padoux 1990:129 viser til et sitat av *Tantrasadbhāva* i Jayarathas kommentar til *TĀ*. *Jyeṣṭhā* - "det beste" eller "det første" (MW 1956:427).

¹⁵⁹ Padoux 1990:129.

¹⁶⁰ *Śabda* - "lyd". *Śabdabrahman* - "ord-brahman", "Veda ytret som ord eller lyd" (MW 1956:1052)

av Śiva. Når skapelsen fullendes i de lavere skapelseskategoriene kjennetegnes den ved en rekke egenskaper som står i et triadisk forhold til hverandre, avspeilinger av den kvalitative grunntriaden som er *bindu*. Tre sentre eller "knutepunkter" (*granthi*) (se 2.3) står sentralt i utforming av individet fra det subtile til det grove. Rekhinī, som er *kuṇḍalinī-śakti* utstrakt mellom *bindu* og *bīja*, tar form som en spenning mellom det øverste og laveste *granthi* i kroppen, endepunktene på sentralkanalen *suṣumṇā*. *Śuddhavidyā-tattva*, som er den siste av de rene (*para-*) tilstandene, er således skapelsen av menneskets mest subtile skikkelse. Den tredelte kvaliteten er i tantrisk ikonografi symbolisert ved en trekant med spissen pekende nedover. Trekanten kalles *kāmakalā*, og er en del av et tantrisk diagram (*yantra*)¹⁶¹ som viser hvordan skaperkraften er manifestert i og som menneske. Trekanten symboliserer de mange kvalitative triadene, og nevnes ofte i forbindelse med *sāṃkhya*-filosofiens *prakṛti* med dets tre *guṇa*er.¹⁶² Yogien søker å vekke *kuṇḍalinī* slik hun symbolsk sett "sover" i sitt trege *tamas*-element i *mūlādhāra*, under det laveste *granthi*, for å gjenforene henne med Śiva i *sahasrāra*, over det høyeste *granthi*. På denne måten øker yogien *sattva*-kvaliteten i bevisstheten, og reverserer skapelsen av sitt eget vesen. Den hvite *guṇa*-kvaliteten (*sattva*) blir ofte omtalt som "månen" (*candra*), den røde som "ild" (*agni*),¹⁶³ og "solen" (*sūrya*) utgjør bindeleddet mellom de to. De tre kvalitetene er personifisert ved gudene Rudra (*bindu*), Viṣṇu (*nāda*), og Brahmā (*bīja*), og er samlet omtalt som Trimūrti ("å ha tre former").¹⁶⁴ På det materielle plan representerer det hvite *bindu* mannens sæd, og det røde kvinnens menstruasjonsblod.¹⁶⁵ *Ātman*, betinget av *karman*, følger med sæd (*bindu*) inn i livmoren og forenes med egget. *Ātman* antar således *jīva*-tilstanden.¹⁶⁶

Fra *Māyā*- til *Puruṣa-tattva*. De syv "rene og urene" tilstandene.

¹⁶¹ *Yantra* - "et hvilket som helst instrument som har til hensikt å holde fast noe" (MW 1956:845), i dette tilfellet et diagram.

¹⁶² Hoens i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:95.

¹⁶³ Woodroffe 1964:46.

¹⁶⁴ Woodroffe 1964:45. Goudriaan i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:51.

¹⁶⁵ Woodroffe 1964:46.

¹⁶⁶ Woodroffe 2001:lxixiii, forord av Jnanendra Lal Majumdar som nevner et utdrag fra *Śāradātilaka* 31 som omtaler denne unnfangelsesidéen. Majumdar mener de fleste tekster peker i retning av idéen om at *ātman* er i mannens sæd, og ikke i livmoren. Han påpeker også at forfatteren av *Śāradātilaka* ser ut til å mene at *ātman* ikke bindes til den kommende skapelsen før etter at *bindu* (som sæd) og egget er forent. Majumdar tolker kommentatoren Raghava Battas utredning dithen at *jīvātman*, som sover i mannens sæd, våkner i livmoren for å ta på seg tilstanden som *jīva* i det befruktede egget.

Når Śakti gradvis tar form som det påtenkte objekt, skaper hun begrensninger i den rene kraftbevisstheten. Hun omtales da som Māyā-śakti, fordi hun sies å skape en illusorisk virkelighet. Denne tilsløringsprosessen startet fra og med det andre *tattva*et, men det er først nå denne prosessen bringer bevisstheten til det punkt der *jeg* og *dette* sees som atskilte enheter. Bevissthetens fullkomne enhet med altet (*brahman*) opphører, og det oppstår en dualitet. *Jīva* ("det ufrie selvet") er nå separert fra fellesbevisstheten, men er ifølge tantrisk filosofi fortsatt ett med altet, da *jeg*-bevisstheten er en falsk forestilling skapt av Śakti som *māyā*. *Māyā* er kraftbevissthet i bevegelse, og all bevissthet i bevegelse er *kuṇḍalinīśakti*. Når *mahākuṇḍalinī* beveger seg for å skape tilslører hun samtidig som hun beveger seg. *Mahākuṇḍalinī* som *māyā* arbeider utifra en samling mentale inntrykk og tendenser (*saṃskāra* eller *vāsanā*) opparbeidet i den påtenkte skapelsens tidligere eksistenser,¹⁶⁷ tendenser som samlet utgjør *karman*. Jo mer *māyāśakti* tilslører, jo mer undertrykkes *sattvaguṇa*. *Kuṇḍalinī* som *māyāśakti* skiller *jīva* fra helheten ved hjelp av de fem *kañcuka* ("omslag" eller "brynje"), som tilsvarer de fem neste naturtilstandene. De fem *kañcuka* utgjør setet for individets *buddhi* ("intellekt").¹⁶⁸ Det rene intellektet utvikles først etter *prakṛti-tattva*, som er det første av de urene skapelseskategoriene (fra og med det trettende *tattva*).

De fem *kañcuka* er fem ulike begrensninger i den rene bevisstheten. Med det første *kañcuka*, *kāla-tattva* (*kāla* - "tid"), avsluttes tidløsheten som preget de tidligere tilstandene. Det oppstår en tidsfølelse i bevissthetstilstanden, noe som resulterer i fødsel, aldring, død, og fornemmelsen av begynnelse og avslutning. All erfaring deles inn i fortid, nåtid og fremtid. Begrensningen i tid gjør mennesket avhengig av omstendighetene, noe som forsterkes i neste tilstand - *niyati-tattva* (*niyati* - "skjebne" eller "restriksjon") - når en begrensning i rom oppstår. *Brahmans* geografiske uendelighet begrenses, og romfølelse oppstår. Med denne betingetheten forsvinner gleden over å dvele i det ubegrensede *brahman*, noe som resulterer i et savn, og et begjær etter å oppleve og erfare skaperverket. Dette begjæret utgjør neste skapelseskategori, *rāga-tattva* (*rāga* - "følelse" eller "begjær"). Bevisstheten tiltrekkes av sin egen dynamikk som *māyākuṇḍalinī*, og det oppstår et begjær etter å tilegne seg kunnskap om tilsynelatende eksterne objekter. Med *vidyā-tattva* (*vidyā* - "kunnskap") oppstår det en

¹⁶⁷ Woodroffe 1964:37.

¹⁶⁸ *Buddhi* er den analyserende delen av sinnet, og dens sete er plassert i *ājñā-cakra* (se 2.7). Sanseintrykk blir gjenkjent og identifisert av *buddhi*, og dets virksomhet resulterer blant annet i evnen til å avgjøre hva som er selvoppofrende eller egennyttig.

begrensning i kunnskap. Allvitenheten som preget bevissthetstilstanden i *brahman* tilsløres, og *jīva* må tilegne seg kunnskap på ny. Med det siste av de fem *kañcuka*, *kalā-tattva* (*kalā* - "en del av noe" eller "ferdighet"), oppstår en begrensning i handling og kreativitet. *Kalā* begrenser det ubegrensede talent som preger den utilslørte bevissthetstilstanden.

Det ubegrensede *ātman* er nå et begrenset *jīva*, og blir gjennom identifiseringen med fem *māyāśakti*-instrumenter (de fem *kañcuka*) et ufritt observerende prinsipp, *puruṣa* (se 1.4 og 1.5). Den mentale kroppen er skapt. *Jīva* er begrenset i og med sin egen vilje til å manifesteres, og den rene bevisstheten glemmer sin opprinnelige natur, inhyllt i en tilsynelatende objektiv manifestering formet av *māyāśakti*.

Fra *Prakṛti*- til *Pañcabhūta-tattva*. De tjuefire "urene" naturtilstandene.

De 24 siste naturtilstandene er de grove (*sthūla*) *prakṛti*-tilstandene. Selvets identitet med *brahman* er forsvunnet, og bevisstheten ser andre skapelser som noe eksternt. Den enkelte skapelse lever nå på de astrale¹⁶⁹ og fysiske plan, hvor den er i kontakt med omgivelsene ved hjelp av sine mentale og fysiske egenskaper.

Mūlaprakṛti (*mūla* - "rot", *prakṛti* - "natur")¹⁷⁰ er en primærkraft, en *causa materialis*. Ut av denne tilstanden formes individet som en gradvis fortetning av *śakti*, fra det mest subtile, de mentale egenskapene, til de grove fysiske attributtene. Sinnet og dets tanker er ifølge denne tankegangen også en skapelse, formet av dette materielle grunnprinsippet. *Māyāśakti* som *prakṛti* fortsetter å forme mennesket utifra individets kausale struktur eksternalisert i de tidligere naturtilstandene.

Det første som skapes på *sthūla*-nivå etter *śakti* har tatt form som *prakṛti-tattva* er menneskets tredelte mentale anlegg. Disse er rene *sattvaguna*-skapelser. Med *buddhi-tattva* utvikles intellektets substrat, et instrument som sørger for at analyser og vurderinger av

¹⁶⁹ Det "astrale" er en betegnelse mye brukt i kommentarer og nyere yogalitteratur for å forklare begrepet *ākāśa* - "rom" eller "vakum". Woodroffe 1964:68 påpeker at *ākāśa* er omtalt som eter, men at dette er en misforståelse. Han viser i fotnote til *Vaiśeṣika-sūtrakāra* der *ākāśa* er beskrevet som en kontinuitet uten bevegelse og farge (*sarvavyāptī*). Kommentatorene til denne tekst hevdar derimot at *ākāśa* er *dravya* ("substans" eller "materie"), og således ikke det man vanligvis forbinder med eter. Vi skal se senere at flere kommentatorer av *YKuU* tar i bruk eter-begrepet som en oversettelse av *ākāśa*, blant annet T.R. Srinivasa Ayyangar som har oversatt Upaniṣadbrahmayogins kommentar til *YKuU*.

¹⁷⁰ Jacobsen 2002:26 viser til *Devībhāgavata-purāṇa* som definerer *prakṛti* utifra dets tredelte natur. *Pra-* betyr "fremad" eller "fortreffelig", og henviser ifølge teksten til *sattvaguna*, *-kṛ* refererer til handlekraft representert ved *rajasguna*, og *-ti* peker på det grove og forvirrede, *tamasguna*

sanseinntrykk blir foretatt. Det neste som tar form er *ahaṃkāra* ("selvbevissthet"), bevissthetens forståelse av seg selv som et unikt *jeg*, "*jeg*-erfareren". *Ahaṃkāra-tattva* nødvendiggjøres av det kreative begjæret som oppstod tidligere. *Jīva* erfarer først omgivelsene uten idéen om et *jeg*.¹⁷¹ Denne erfaringen blir deretter behandlet av *buddhi*, hvorefter bevisstheten endres og idéen "*jeg* erfarer dette" finner sted. *Ahaṃkāra* er det fundamentale individualiseringsprinsippet, selvbevissthetens struktur. Det tredje som skapes av menneskets mentale anlegg er *manas* ("sinn" eller "intellekt"), det instinktive sinnet som fungerer som et mottagende og dirigerende mellomledd mellom de fysiske sansorganene (som tar form senere) og de indre mentale anleggene *buddhi* og *ahaṃkāra*. *Manas* er begjæret som følger bevisstheten om at "*jeg* erfarer dette", og det koordinerer sansene på bakgrunn av de avgjørelser *jeg*-erfareren har gjort med *buddhi*-anleggets hjelp. *Manas* diskriminerer og syntetiserer mangfoldet av sanseinntrykk, som ved hjelp av de fysiske sansene via de fem sanseprinsippene (de fem neste skapelseskategoriene) kontinuerlig presenteres for *buddhi*. *Manas* omtales som den ledende sansen de andre fem sansene styres og er avhengige av for å utføre sine funksjoner. Når sansene presenterer sanseobjektene for *manas*, presenterer *manas* disse inntrykkene for *buddhi* og *ahaṃkāra*. Uten disse mentale kvalitetene vil presentasjonene *manas* legger frem være ukjente former for det observerende prinsippet (*jīvātman*).¹⁷²

Det neste stadiet i menneskets skapelse er utformingen av de fem kognitive funksjonene, *jñānendriya-tattvaene*.¹⁷³ De fem *indriya*-funksjonene¹⁷⁴ er fem typer *prāṇavāyu* som aktiverer sanseorganene. Det første som utvikles er hørselen, deretter følger berørings-sansen, syn, smak, og tilslutt luktesansen. De tilhørende fysiske organene tar form etter at hver enkelt *indriya*-funksjon er utviklet.

Etter de kognitive funksjonene følger *karmendriya-tattvaene*,¹⁷⁵ fem typer handlingsevne og deres organer. Disse naturtilstandene er av *rajas*-natur, og har som *indriya*-funksjonene et subtilt og et materielt aspekt. Det første *karmendriya-tattva* er evnen til å snakke, og dets organ stemmen. Deretter følger evnen til å gripe, og hendene. De neste tilstandene er evnen til å gå, og føttene, samt utsondringsevnen og anus. Til slutt utvikles formeringsevnen, og kjønnsorganene.

¹⁷¹ Woodroffe 1964:57 hevder at denne bevissthetstilstanden likner den sinnstilstanden man erfarer rett etter man har våknet om morgenen.

¹⁷² Woodroffe 1964:62.

¹⁷³ *Jñānendriya* - "kunnskapsorgan" eller "sanseorgan" (MW 1956:426).

¹⁷⁴ *Indriya* refererer i dette tilfellet til "sanseorgan".

¹⁷⁵ *Karmendriya* er å forstå som et handlingsorgan, i dette tilfellet hendene, føttene, strupehodet, kjønnsorganet og avføringsorganene.

Det nest siste som kommer til syne er de fem grunnelementene, *tanmātra-tattvaene*.¹⁷⁶ Disse fem naturtilstandene er også omtalt som årsaker, de subtile aspektene som går forut for den grovere utformingen av materien med dens kvalitative femdeling. Når et menneske legger merke til et objekt frembringer objektets *tanmātra* idéer om formen på det som sanses. For de fleste individer oppstår idéene om et objekts *tanmātra* når sanseorganene er aktive og sanser det gitte objektet. Idéen om et objekts grunnkvaliteter sies å kunne oppstå direkte i sinnet til en yogi i meditativ transe, da all materies *tanmātra* sies å ligge lagret i *jīva* fra før det gitte objektet ble presentert for erfareren.¹⁷⁷ *Jīvātman* blir påvirket av materie på fem ulike måter, påvirkninger som skaper erfaringene av å høre og berøre, samt inntrykk av form, farge og lys, syn, smak og lukt.

*Pañcabhūta-tattvaene*¹⁷⁸ er de fem siste skapelseskategoriene. Disse tilstandene er fem typer *śakti* som tilsammen dikterer involusjonens videre gang, den endelige materiens beskaffenhet og utforming. *Pañcabhūta-tattvaene* er naturlovmessigheter, dirigeringer av kraftbevissthetens fortetning som materie i fem ulike former, og de er i mennesket representert ved fem *śakti*-sentre (*cakraer*) langs sentralkanalen i subtilkroppen. De er omtalt som de fem elementene som representerer de fem formene materien kan anta, slik som tomhet, gassform, ildaktig form, likvid form, og hard eller jordaktig form. Halsens senter (*viśuddha-cakra*) er senteret for *ākāśa*, romelementet. Hjertesenteret (*anāhata-cakra*) er luftelementets sete. Ildelementet finnes i *maṇipūra-cakra* mellom bryst og mage, vannelementet i *svādhiṣṭhāna-cakra* over kjønnsorganet, og jordelementet finnes i *mūlādhāra-cakra* ved roten av kjønnsorganet.

Etter at de fem elementene er skapt går *kuṇḍalinī* til ro i *mūlādhāra-cakra*. Der utgjør hun et statisk reservoar av, og grunnbestanddel for kroppens *prāṇaśakti*, kraften som gjennom *pañcabhūta-tattvaene* kontinuerlig animerer mennesket.

¹⁷⁶ *Tanmātra* - "kun det" eller "grunnelement". Fra *tad* - "det" og "*mātra*" - "kun".

¹⁷⁷ Woodroffe 1964:58.

¹⁷⁸ *Pañcabhūta* - "de fem elementene" (jord, luft, ild, vann, rom) av *pañca* - "fem", og *bhūta*, i dette tilfellet "element".

2.6 Kontroll av *prāṇavāyu*.

Det første skrittet i tilbakevendingsprosessen som kjennetegner *laya*- og *kuṇḍalinīyoga* er å tilegne seg kontroll over sinnet (*citta*). Fem av de åtte grenene av *aṣṭāṅgayoga* er øvelser for regulering, kontroll og arresteringer av sinnets bevegelser. I tantriske tradisjoner og *haṭhayoga* har nye øvelser blitt utviklet og lagt til øvelsene i den klassiske Patañjali-yogaen. Følgende kapittel beskriver de viktigste metodene for å kontrollere sinnet, slik at leseren kan bli kjent med prinsippene bak øvelsene i *YKuU*:

1) *Āsana* - "sete" eller "kroppspose", *mudrā* - "lås" eller "segl" og *bandha* - "bånd", er alle fysiske øvelser en yogi tar i bruk for å kontrollere sinnets bevegelser. En yogi som har vekket *kuṇḍalinī* sies å utvikle et naturlig behov for å anta ulike kroppsposurer fra tid til annen. Dette skyldes at *kuṇḍalinī* - som under sin bevegelse mot *sahasrāra-cakra* trekker til seg *prāṇa* - påvirker subtilkroppen slik at kroppen svarer med å utføre spontane bevegelser som letter *prāṇa*-vinden absorbering i sentralkanalen. Disse stillingene er nedtegnet og systematisert i klassiske og postklassiske yogatekster.¹⁷⁹ Bevisst bruk av *āsana* stabiliserer *prāṇa*-strømmene, og har en positiv virkning på helse og kroppsphysikk generelt. Låseteknikkene *mudrā* og *bandha* likner på *āsana*, men inkluderer også spesifikke håndbevegelser. Disse teknikkene er utviklet spesielt for å påvirke flyten av lokale *prāṇa*-vinder, og utføres ofte i forbindelse med *prāṇāyāma* (neste punkt).

2) Gjennom å kontrollere åndedrettet, en kunst omtalt som *prāṇāyāma*,¹⁸⁰ regulerer, styrker og forlenger yogien kroppens *prāṇa*-vinder, og stilner således sinnets aktiviteter. I *haṭhayoga*-tekster er *prāṇāyāma*-teknikker ofte omtalt som *kumbhaka* ("krukke"), som da referer til kroppen som en beholder når yogien holder pusten. Teknikkene består av tre faser, innpust (*pūraka*), tilbakeholdelse (*kumbhaka*) og utpust (*recaka*). De to vindene *prāṇa* og *apāna*, som beveger seg i henholdsvis oppadgående og nedadgående retning i kroppen, følger åndedrettet. Med *prāṇāyāma* søker yogien å balansere de to vindene slik at *prāṇasakti* flyter

¹⁷⁹ Feuerstein 2000:33 hevder at ifølge shivaitiske yogatekster legger Śiva frem 840,000 ulike posurer, et tall som representerer en kategorisering av alle levende vesener. *Gorakṣa-paddhati* 1.9 beskriver 84 posurer som er spesielt egnet, mens *Gheraṇḍa-saṁhitā* 2.2 nevner 32 øvelser.

¹⁸⁰ *Prāṇāyāma* - "tre pusteøvelser som utøves under *saṁdhyā*" (MW 1956:706). MW 1956:706 nevner de tre øvelsene *pūraka*, *recaka* og *kumbhaka*. De er også beskrevet i *YKuU*. *Saṁdhyā* - "å holde sammen" (se n. 54) er *brāhmaṇa*ens religiøse praksis. *Prāṇāyāma* er satt sammen av *prāṇa* og *āyāma* ("forlengelse"). *Āyāma* er her en forlengelse av tilbakeholdelsen av pusten.

med like stor kraft i *iḍā-* og *piṅgalānāḍī* (se 2.3). Dette gjøres blant annet ved stadig å alternere inn- og utpust mellom de to neseborene som er knyttet til de to nevnte *nāḍī*ene. Shivaittiske tradisjoner korrelerer ofte styrken på den oppadgående vinden *prāṇa* (se 2.3) med mengden av, og hurtigheten på luften yogien puster ut, slik at de kan komme med mål på hvor kraftige de ulike pusteøvelsene skal være. Under utpust sies *prāṇa*-vinden sies å bevege seg opp fra hjertesenteret, men også ut i rommet (*ākāśa*) som et slags nærvær eller en aura. Den strekker seg under normal utpust tolv fingerbredder ut i rommet målt fra nesetippen.¹⁸¹ Den utvides, og strekker seg lengre ut under fysisk arbeid, og kortere under søvn eller avslapping. *Prāṇāyāma*-instruksjoner kan inneholde angivelser for hvor mange måleenheter en yogi skal puste inn eller ut for å oppnå et spesielt formål.

3) Med *pratyāhāra*¹⁸² ("tilbaketrekking") tar utøveren sikte på å kontrollere sansene for å forhindre at sinnet distraheres av omgivelsene. Yogien flytter oppmerksomheten fra det eksterne til det interne gjennom å kontrollere og arrestere vindene i de *nāḍī*ene som er knyttet til sanseorganene. Dette resulterer i en sansemessig "lydighet", evnen til å ignorere sansene fullstendig og vende oppmerksomheten innad. Denne autonomien med hensyn til ekstern stimuli gjør yogien i stand til å praktisere *saṁyama* ("kontroll"), som utgjør punkt 3-6.

4) Med *dhāraṇā* ("holde") fester yogien oppmerksomheten på ett spesielt objekt, i eller utenfor kroppen. Det er ofte en guddom som står i fokus. Dette gjør yogien for å samle seg, roe tankene, og forberede seg på en introspeksjon der han skuer de indre prosessene.

5) *Dhāraṇā* kulminerer i *dhyāna* ("meditasjon" eller "kontemplering"), og sies å være en naturlig fortsettelse av en fordypet konsentrasjon om et objekt. Eliade viser til Patañjali som i *YS* 3.2 omtaler *dhyāna* som en strøm av enhetlig tanke.¹⁸³ Han viser videre til Vijñānabhikṣu¹⁸⁴ som hevder at *dhyāna* inntreffer når yogien har fokusert sinnet på et objekt lenge nok uten at bevisstheten har blitt forledet. I tantriske tradisjoner er det vanlig at *sādhaka*en fokuserer på et objekt - hovedsakelig en guddom - under *dhyāna*. Dette omtales ofte som *saguṇadhyāna* (*saguṇa* - "med en kvalitet") i motsetning til *nirguṇadhyāna*,

¹⁸¹ Woodroffe 1964:215-16. Feuerstein 2000:95 påpeker at punktet tolv måleenheter (eller fingerbredder) fra nesetippen ofte er omtalt som *dvādaśānta* ("å ende med det tolvte"). Noen tekster omtaler også *sahasrāra-cakra* som *dvādaśānta*, og i disse tilfellene er det nevnte punktet omtalt som *bāhya-dvādaśānta* (*bāhya* - "utenfor"), for å skille det fra det høyeste kraftsenteret.

¹⁸² *Pratyāhāra* - "å trekke tilbake", refererer til tilbaketrekning av sansene fra eksterne objekter.

¹⁸³ Eliade 1969:72.

¹⁸⁴ Feuerstein 2000:327 omtaler Vijñānabhikṣu (1523-1580) som en original tenker, en teistisk *vedānta*-munk og skolastiker som kommenterte kjente yogatekster og avviste Saṅkaras *advaita*-metafysikk til fordel for troen på en personlig gud.

meditasjon uten en kvalitet. Tantrikeren søker å øve konsentrasjonen til den blir så sterk at han forenes med guddommen, og blir ett med den (se 1.4).

6) *Samādhi* ("å sette sammen") er den høyeste form for konsentrasjon en yogi kan befinne seg i. Når yogien i dyp kontemplasjon glemmer at han befinner seg i *dhyāna* og transcenderer den diskriminerende bevisstheten som skiller ham fra *brahman*, går han inn i *samādhi*. Eliade beskriver tilstanden som "enstase",¹⁸⁵ sinnets fullkomne forening med *brahman*, et resultat av iherdig praksis. Yogien opplever da *yoga*, det vil si forening med det høyere selvet (*paramātmān*). Om utøveren befinner i denne tilstanden kontinuerlig lever han ifølge det tantriske livssynet i en frigjort tilstand. I *dhyāna* og *samādhi* tilegner yogien seg frigjørende innsikt, *jñāna*. Eliade påpeker at Patañjali og kommentatorene til *YS* omtaler to hovedformer for *samādhi*: *samprajñāta-samādhi*,¹⁸⁶ som involverer fullkommen identifisering med et objekt, tanke eller en idé, som regel en guddom, og *asamprajñāta-samādhi* der yogien blir ett med *paramātmān* og sinnet ikke er bevisst på noe. Når tantrikeren identifiserer seg selv med guddommen, bringer han frem guddommens egenskaper i seg selv. Yogien som følger øvelsene i *YKuU* søker å bli ett med guddinnen Sarasvatī (se 1.2). Utøveren kan også velge å bli ett med sin guru. Hensikten med å bli ett med guddommen eller det transcendentale selvet er å nå frem til stadiet der han ser seg selv som ett med *brahman*, for deretter å oppnå *mokṣa* (se 1.5).

7) *Mantrayoga*. Begrepet *mantra*, fra *man* ("å tenke") og endelsen *tra*, som antyder det instrumentelle, henviser til en tanke eller intensjon uttrykt hovedsaklig, men ikke nødvendigvis, som lyd. Stavelsene en yogi uttaler under mantraresitasjon er ikke intellektuelt meningsbærende, men har til hensikt å virkeliggjøre det yogien forestiller seg ved at han utnytter *śakti* som lyd. Tantrikeren forestiller seg at alle former eksisterer som kondensert lyd, og altet (*brahman*) omtales i denne sammenheng ofte som *śabdabrahman* ("*brahman* som lyd"). I mennesket er *vāc* partikularisert som femti lyder tilsvarende de femti sanskritfonemene, forgrenet ut i et hierarkisk vertikalt mønster fra *sahasrāra-cakra* ned gjennom de ulike *cakra*ene langs subtilkroppens sentralkanal (*suṣumṇā*). I senteret av hvert

¹⁸⁵ Eliade 1969:77. Begrepet er ifølge Varenne 1976:136 en neologisme introdusert av Eliade, skapt i mangel på et bedre ord da *samādhi* ofte ble oversatt med "ekstase". "Ekstase" er ifølge Varenne ikke en saksvarende oversettelse.

¹⁸⁶ Eliade 1969:79. *Samprajñāta* - "fremtredende", "atskilt" eller "det en har presise kunnskaper om" (MW 1956:1174) er i Eliade 1968:79 omtalt som "*samādhi* med støtte" ("enstasis with support"). Eliade omtaler videre *asamprajñāta* som "udifferensiert *samādhi*" ("undifferentiated stasis").

cakra finnes en grunnlyd (*bīja*) som uttrykker det respektive *cakraets* element (se 2.5), og som gjennom *cakraets* "blader" - det vil si *nāḍī*ene knyttet til det respektive *cakraet* - styrer hver av de fem største *prāṇa*-vindene i kroppen (se 2.3). Gjennom *mantrajapa*¹⁸⁷ påvirker yogien de ulike *cakraenes* grunnlyd og de ulike del-lydene (*vāc* partikularisert som *nāḍī*er knyttet til de ulike *cakraene*), og søker på den måten å styrke og stabilisere *prāṇavāyu*. På denne måten stilner yogien også sinnets aktiviteter. Yogien kan påvirke omgivelsene med mantra, og Woodroffe påpeker at et mantra ikke nødvendigvis er et uttrykk for noe hellig eller godhjertet, det er yogiens tanke og intensjon som avgjør hvilken effekt et mantra har.¹⁸⁸ Mantra er en *kraft* som kan brukes av en erfaren *mantrayogin* til ulike formål, og den kan påvirke yogiens omgivelser på måter som bare er begrenset av yogiens innsikt (*jñāna*) og åndelige kraft (*śakti*).

2.7 *Ṣaṭcakra-bheda. Layayoga*.¹⁸⁹

Aṣṭāṅgayoga (se 1.5) foreskriver *dhāraṇā* og *dhyāna* som metoder for å oppnå *samādhi*. Teknikkene i *YKuU* er i tillegg basert på to andre typer yoga, *kuṇḍalinīyoga* og *mantrayoga*. Øvelsene i disse disiplinene er mer dynamiske ved at de tar utgangspunkt i en idé om at kroppen som *śakti* ikke bare er en hindring for, men også et redskap til å oppnå frelse. Med utgangspunkt i en slik tankegang vekker yogien *kuṇḍalinī* som "sover" i *mūlādhāra-cakra*, og bringer henne opp gjennom sentralkanalen *suṣumṇā* til *sahasrāra-cakra*, over *brahmarandhra* (se 1.4). Her befinner *mahākuṇḍalinī* seg i forening med den ytterste virkelighet, *Paramaśiva*. *Mahākuṇḍalinī* utgjør et makrokosmisk samlingspunkt for all mikrokosmisk *kuṇḍalinī*, og ved å bli ett med denne makrokosmiske kraftbevisstheten oppnår yogien *samādhi*, og med stor iherdighet, frelse (*mokṣa*). Symbolsk sett reverseres skapelsesprosessen, og yogien lar sin individualiserte bevissthet forenes med *mahākuṇḍalinī* slik at han kan leve i udifferensiert forening med det absolutte. Dette er hensikten med *layayoga*. På samme måte som en utøver av *Patañjali*- eller *rajayoga* ikke kan leve i *samādhi* i

¹⁸⁷ *Japa* - "mumle" eller "hviske", som regel oversatt med "mantra-resitasjon".

¹⁸⁸ Woodroffe 1964:83.

¹⁸⁹ *Ṣaṭcakra* - "kroppens seks mystiske sirkler" (MW 1956:1108). *Bheda* - "brekke", "splitte" eller "penetrere" (MW 1956:766). Eliade 1969:263 oversetter *ṣaṭcakra-bheda* med "penetringen av de seks *cakraene*". Angående begrepet *laya*, se 1.5.

lengre perioder, kan en *layayoga*-utøver ikke forene *kuṇḍalinī* med Paramaśiva kontinuerlig. Med tid og øvelse kan utøvere av begge disipliner lære seg å forbli i *samādhi* i lengre perioder. En yogi lærer først å sitte i *samādhi* når han praktiserer. Neste utfordring er å lære å integrere denne tilstanden i dagliglivet, slik at han kan leve som en *jīvanmukta*.

Yogien vekker *kuṇḍalinī* fra sin søvnaktige tilstand i *mūlādhāra-cakra* ved hjelp av kombinasjoner av øvelser fra kategoriene presentert i 2.6. Yogien tar i bruk ulike kroppsstillinger (*āsana*), og strammer muskulaturen på visse steder i brystet, magen og i underlivet (spesielt *perineum*), samtidig som han tar i bruk ulike *prāṇāyāma*-øvelser. Målet med de ulike øvelsene er å sørge for at *prāṇa* og *apāna* strømmer like sterk opp gjennom sidekanalene *idā* og *piṅgalā*. Til vanlig strømmer de oppad- og nedadgående vindene gjennom disse to sidekanalene, og *kuṇḍalinī* holdes i dvale så lenge vindene *apānavāyu* og *prānavāyu* trekker i hver sin retning. Den statiske *kuṇḍalinī* tilføres da *amṛta* (gjennom *idā*-kanalen) ved at *apāna* "trekker på" *candra* (se 2.4), og kroppen varmes ved at *prāṇa* "trekker" *sūrya* opp gjennom *piṅgalā*-kanalen. Så lenge *jīva* er en spenning mellom de to vindene - mellom inn- og utpust - forblir *kuṇḍalinī* et statisk reservoar av kraft som vedlikeholder denne tilstanden. Når yogien ved hjelp av ulike øvelser reverserer retningen på den nedadgående *apānavāyu* slik at den forenes med den oppadgående *prānavāyu*, blir den samlede oppadgående vinden meget sterk, og kroppstemperaturen stiger. Presset og temperaturen fra de samlede oppadgående vindene sørger for at et blokkeringspunkt (*granthi*) i sentralkanalens nedre ende åpnes. Den statiske *kuṇḍalinī* - den symbolske oppkveilede slangen - dekker ikke lenger sentralkanalens nedre åpning med sitt hode, men reiser seg og lager en skarp hvesende lyd. Den "sovende" *kuṇḍalinī* "våkner", og beveger seg sakte opp gjennom sentralkanalens samtidig som hun trekker all *prāṇa* i *idā*, *piṅgalā*, og de omliggende områdene inn i seg selv via *nāḍī*ene knyttet til de ulike *cakra*ene. Under denne prosessen blir *prāṇaśakti* først absorbert i *suṣumṇā*, og ved en fullkommen oppadstigning, i *sahasrāra-cakra*. Alle *nāḍī*ene knyttet til sanseorganene slutter å fungere, og yogiens persepsjon av omgivelsene koples midlertidig ut. Kundalinis retrogressive gang fra *mūlādhāra* til *sahasrāra* er en syvdelt prosess der møtet med hvert *cakra* langs sentralkanalens resulterer i endringer i yogiens bevissthet. Disse syv psykofysiske sentrene visualiseres av tantrikeren som sirkulære geometriske figurer omtalt som *yantra* (se n. 161). Madhu Khanna omtaler *Śrīvidyā*-tradisjonens *Śrīyantra* som et sentralt *yantra* i *kuṇḍalinīyoga*, et diagram hvis struktur er å

forstå som et sammensatt bilde av menneskets subtilkropp.¹⁹⁰ Mye av sekundærlitteraturen som ligger til grunn for analysen i denne avhandlingen beskriver de ulike *cakra*ene utifra dette diagrammet. De syv stadiene i *laya*-prosessen kan beskrives på følgende måte:

1) Når *granthi* i nedre ende av *suṣumṇā* er brutt, beveger *kuṇḍalinī* seg opp gjennom sentralkanalen fra *mūlādhāra-cakra* der hun befant seg i sin statiske tilstand. Hverken kraftsenteret *mūlādhāra* - eller *kuṇḍalinī*s nærvær i dette senteret - forsvinner som sådan, men de opphører å fungere som agenter for vedlikehold av den ordinære bevissthetstilstanden sentrert rundt prokreasjon. *Mūlādhāra* er *pr̥thivī-tattva*ets *cakra*, jordelementet (se. 2.5), det siste av de fem *pañcabhūta-tattva*ene. Senteret er plassert ved roten av kjønnsorganet. Dets geometriske figur i *Śrīyantra* er en rød lotusblomst med fire blader. Blomsten representerer senterets gudinne, *Ḍākinī*. Begjær etter form (*kāmarūpa*) er *pr̥thivī-tattva*ets hovedfunksjon, og denne bevissthetsfunksjonen er i *yantra*et symbolisert ved en trekant. Rett over *cakra*ets senter visualiserer yogien en struktur beskrevet som en hvit eggformet løkblomst (*kanda*), *mūlakanda*, *nāḍī*enes rot og utgangspunkt. Fra *mūlakanda* forgreiner de seg ut i et fint nettverk gjennom hele kroppen. I *Śrīyantra* er et rektangel plassert i midten av *mūlakanda*, og det representerer materiefasthets-elementet (*pr̥thivī*) og dette *tattva*ets grunnlyd (*bījamantra*), *laṃ*. Grunnlyden *laṃ* sies å bære Brahmās kosmiske egenskaper, og Brahmā er senterets guddom, innskrevet i *kāmarūpa*-trekanten som en gullfarget fallosfigur (*svayambhūliṅga*)¹⁹¹ (se n. 101) med hodet pekende nedover. Rundt *svayambhūliṅga* ligger *kuṇḍalinī* oppkveilet.

2) Hvis *nāḍī*ene knyttet til *mūlādhāra-cakra* er rene, vil *laya*-prosessen fullføres i *mūlādhāra*, og *kuṇḍalinī* stige til *svādhiṣṭhāna-cakra*. *Nāḍī*enes tilstand er nært knyttet til menneskets mentale, følelsesmessige og fysiske tilstand, og det vil oppstå komplikasjoner under *laya*-prosessen hvis yogien er uegnet til å bedrive *kuṇḍalinīyoga* på grunn av blokkerte *nāḍī*er. Den forberedende renselsesprosessen kan ta opptil flere år. Yogien fjerner blokkeringer i *nāḍī*ene ved å leve i henhold til de regler som konstituerer etisk adferd og korrekt praksis i det tradisjonelle åttedelte *aṣṭāṅgayoga*-systemet (se 1.5). *Svādhiṣṭhāna-cakra* er lokalisert rett over kjønnsorganet. Dets yantriske figur er en sinoberrød seksbladet lotusblomst. Senterets gudinne er *Rākinī*. I senterets *kanda* finner vi vann-elementet (*apas*) symbolisert ved en liggende halvmåne. *Tattva*ets *bījamantra* er *vaṃ*, og det representerer

¹⁹⁰ Khanna 1979:123.

¹⁹¹ *Svayambhuva* er "det selveksisterende" eller "det uavhengige".

guddommen Viṣṇus egenskaper. Når *kuṇḍalinī* har nådd *svādhiṣṭhāna* vil den *śakti* som utgjør jord- eller materiefasthets-elementet i *mūlādhāra* absorberes av vann-elementets *śakti*.

Bevissthetstilstanden som er *pr̥thivī-tattva* (skapelseskategori 36) oppløses i *apas-tattva* (skapelseskategori 35). *Kuṇḍalinī*s oppadgående ferd sørger for en involusjonen av de grovere elementene inn i de finere.

3) *Maṇipūra-cakra* er lokalisert på høyde med navlen.¹⁹² *Yantra*-figuren er en lotus med ti blader, og fargen er grå som mørke skyer. Senterets gudinne er Lākinī. *Maṇipūra* er ild-elementets senter, symbolisert ved en trekant. Her finnes guddommen Rudras egenskaper, og grunnlyden (*bījamantra*) er *raṃ*. Når *kuṇḍalinī* når dette senteret, vil *apas-tattva* oppløses i *tejas-tattva* (*tejas* - "glød"), ild-elementets naturtilstand.

4) *Anāhata-cakra* er det neste senteret, og det befinner seg på høyde med hjertet. *Cakra*ets figur er en gulbrun lotus med tolv blader. Senteret er luft-elementets sete, representert ved en heksagonal figur av grå røykaktig farge. Kākinī er lotusens gudinne. I *yantra*ets sentrum finner vi fallossymbolet *bāṇaliṅga*,¹⁹³ med en åpning oppad. Senterets gud er Īśa, hvis kvaliteter finnes i grunnlyden *yaṃ*. *Tejas-tattva* oppløses her i *vāyu-tattva* (*vāyu* - "vind"), luft-elementets naturtilstand.

5) *Viśuddha-cakra* visualiseres som et *cakra* i halsregionen. Feuerstein påpeker at *Yogaśikha-upaniṣad* 1.174 plasserer dette senteret i *kaṇṭhakūpa*, halsgropen. Dets lotus har seksten blader, og er av en røykaktig farge. Senteret er rom-elementets sete, og i *yantra*ets symbolske løkblomst finner vi tomrommets essens representert ved en sirkel. Senterets gudinne er Sākinī. I sirkelen er tomrommets kvaliteter gjengitt i grunnlyden *khaṃ*, *bījamantra*et for senterets guddom, den androgyne Sadāśiva. Når *kuṇḍalinī* stiger til *viśuddha-cakra*, oppløses *vāyu-tattva* i *ākāśa-tattva* (se 2.5).

6) *Ājñā-cakra* er lokalisert mellom øyenbrynene. Dets *yantra* er en lotus med to hvite blader. Yogien som bringer *kuṇḍalinī* hit erfarer omgivelsene med den bevissthetstilstanden

¹⁹² Gupta i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:173 påpeker at *maṇipūra-cakra* befinner seg ved navlens rot. Eliade 1969:242 plasserer senteret i navleregionen, og påpeker at *maṇipūra-cakra* også er omtalt som *nābhīṣṭhāna* (*nābhī* - "navle"). Woodroffe 1964:154 henviser til et tilleggskapittel av Brojendranath Seal i Benoy Kumar Sarkars, *Positive Background of Hindu Sociology* (sted og årstall ikke gitt), der Seal omtaler et knutepunkt langs *suṣūmṇā* på høyde med *solar plexus* omtalt som *nābhikaṇḍa*. Sidekanalene *idā* og *piṅgalā* krysser i dette punktet hverandre, og sentralkanalene. Ifølge Seal er *nābhikaṇḍa* knyttet til *maṇipūra-cakra*. Noen forfattere lokaliserer derimot *maṇipūra-cakra* i *solar plexus*, mens andre (som Woodroffe og Seal) gjør det klart at *nābhikaṇḍa* og *maṇipūra-cakra* er to adskilte fenomener i subtilkroppen.

¹⁹³ *Bāṇa* - "skaftet på et rør" eller "en pil" (MW 1956:727).

som tilsvarer *manas-tattva*, som vil si at *jeg*-bevissthetens identifisering med den fysiske kroppen bestående av de fem elementene opphører. Yogien er nå kun bevisst på subtilkroppen, bestående av individualiseringsprinsippet (*ahaṃkāra*) og den diskriminerende intelligens (*buddhi*). Den dualistiske tenkemåte opphører og oppstår i *ājñā-cakra*, derav en lotus med to blader. *Ākāśatattva* oppløses nå i *manas-tattva*. I senterets *kanda* er det inntegnet en trekant som representerer gudinnen Hākinīśakti. Vi finner også fallossymbolet *itaraliṅga*,¹⁹⁴ Paramaśivas tegn, det siste av subtilkroppens tre *śivaliṅga*. *Cakraets* grunnlyd er *hrīṃ* eller *om*, som sies å være de mest virkningsfulle mantraene da de omfatter alle de lavere grunnlydene.¹⁹⁵ Resten av senterets yantriske figur er en liggende halvmåne med et punkt over. Halvmånen representerer *om*-mantraets nasale etterlyd - resonansen (*nāda*) - overgangen fra manifestert lyd til umanifesterte lyd som *bindu*, prikken over halvmånen. På vei mot *sahasrāra-cakra* oppløses *ahaṃkāra* og blir ett med den rene intelligens (*buddhi*), som deretter oppløses i materiens grunnprinsipp (*prakṛti*). Denne siste akustiske fusjonen er delt opp i åtte skritt som finner sted langs *suṣumṇā* i yogiens hode mellom *ājñā-cakra*, opp via to mindre *cakraer* omtalt som *manas-cakra* og *soma-cakra*, gjennom *brahmarandhra*-åpningen, og videre opp til *sahasrāra-cakra*.

7) I *sahasrāra-cakra*, som befinner seg i tomrommet over sentralkanalens øverste endepunkt, finnes den formløse *nirvāṇakalā*-tilstanden. Denne bevissthetstilstanden er ren årvåkenhet der all dualistisk og diskriminerende tenkning har opphørt. Den individuelle *kuṇḍalinī* blir her ett med *mahākuṇḍalinī*. Når *kuṇḍalinī* er bragt hit er hun i fullkommen harmoni med Paramaśiva. Senteret er ofte representert grafisk ved en enkel sirkel, visualisert som en omvendt lotusblomst med hodet hengende ned. Utstrålingen fra blomstens tusen blader gjennomtrenger og omgir kroppen i sin helhet. Mengden av latente inntrykk (*vāsanā*) i yogiens underbevissthet avgjør hvor lenge han befinner seg i denne tilstanden, før inntrykkene på grunn av *karman* betinger en remanifestering av de individualiserende kreftene. *Kuṇḍalinī* gjentar skapelsesprosessen og jobber seg tilbake ned gjennom sentrene tilbake til *mūlādhāra*, der hun igjen går til ro. Śrī Ramana Maharshi hevder at *kuṇḍalinī* går ned fra *sahasrāra*- til *anāhata-cakra* via en *nāḍī* omtalt som *amṛtanāḍī*, *paranāḍī* eller *jīvanāḍī*, og at *suṣumṇā* således utgjør en kurve.¹⁹⁶ Ferden fullføres i hjertesenteret, hvor yogien tilber sin personlige

¹⁹⁴ *Itara* - "den andre (av to)", "en annen" eller "resten av" (MW 1956:164).

¹⁹⁵ Hoens i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:92.

¹⁹⁶ Maharshi 1985:17.

guddom. *Kuṇḍalinī* som den symbolske slangen er nå oppreist, med en oppkveilet gjenpart som grunnstøtte, en svak svai langs ryggradens sentralkanal, og et bøyd hode. Hun er nå gjennomstrømmet av *amṛta* (se 1.7), og alle *cakra*ene hun passerer på veien ned vekkes av denne livgivende kraften. Når hun ender i *mūlādhāra-cakra* fylles alle *nāḍī*ene som er knyttet til *mūlākanda* på samme måte. Hele *nāḍī*-systemet fylles således med *amṛta* og yogien sies å oppleve opplysning og glede.

*Nāḍī*ene som forgreiner seg ut fra de ulike sentrene bøyes vanligvis av nedover. Mennesket er da i en tilstand der fragmentering og desentralisering er den dominerende retningen i dets liv. Individet er en del av involusjonsprosessen, da *amṛta* brukes i prokreativ øyemed. I *layayoga* arresteres denne bevegelsen, og yogien blir en del av en evolusjonsprosess der hver skapelseskategori tilintetgjøres og blir ett med sin foregående årsakstilstand i emanasjonens hierarki. Målet er å blir ett med altet, *brahman*. Øvelsene yogien tar i bruk forårsaker en reversering av fragmenteringstilstanden, som resulterer i at *apāna* og *kuṇḍalinī* tvinges i oppadgående retning. *Kuṇḍalinī* penetrerer hvert av de seks *cakra*ene før hun forenes med Śiva. Øvelsene i *YKuU* er utviklet for å starte og fullføre denne prosessen. Yogien møter spesielt store utfordringer når han ved hjelp av *kuṇḍalinī* skal penetrere de tre blokkeringspunktene (*granthi*). *Granthi* sammenliknes med leddene i en bambusstokk, og *suṣumṇā* er på samme måte avbrutt av slike ledd. Tre *granthi* er nevnt i litteraturen som er lagt til grunn for denne analysen. Det første er *brahmagranthi*, som de fleste skoler plasserer i *mūlādhāra-cakra*. Noen tekster plasserer dette punktet i *svādhiṣṭhāna-cakra* eller også i *maṇipūra-cakra*.¹⁹⁷ Dette knutepunktet sies å kontrollere og binde *prāṇa* knyttet til de tre laveste *cakra*ene. *Brahmagranthi* er knyttet til menneskets bevissthet om overlevelse, seksuelt begjær og behovet for å formere seg. For å ende det prokreative begjæret (midlertidig) og penetrere dette punktet, må yogien blant annet lære seg å tilbakeholde sin sæd. Yogien tar i bruk ulike teknikker for å nyttegjøre seg den *amṛta* som finnes i sæd, og bruker den som et redskap for å vekke *kuṇḍalinī*. Det andre punktet, *viṣṇugranthi*, sies å være døren til *anāhata-cakra*. Det befinner seg rett under dette senteret. Dette knutepunktet er knyttet til personligheten, og opprettholder bevissthetstilstanden knyttet til individets emosjonelle struktur. Det sies at yogien kan gå store smerter imøte om han bryter *viṣṇugranthi* før han er følelsesmessig moden for det. Når *prāṇa* absorberes i *anāhata-cakra*

¹⁹⁷ Gupta i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:175.

opplever yogien glede, og lever i større harmoni. Det siste punktet er *rudragranthi*, lokalisert i *ājñā-cakra*. Det er knyttet til bevissthetstilstandene forbundet med *ājñā-cakra* og *sahasrāra-cakra*, og er bundet opp til *jeg*-bevisstheten. Yogien som fullfører arbeidet med å bryte igjennom dette punktet utvikler ofte et Śivas "øye", eller "tredje øye", en helt spesiell årvåkenhet som trer frem når *jeg*-bevisstheten svekkes, en bevissthet knyttet til allvitenhet og kunnskap om fortid, fremtid og nåtid. Øyets grad av klarhet er relatert til yogiens modenhet i *kuṇḍalinīyoga*-disiplinen, og evnen til å reversere bevissthetsnivåene som utgjør skapelseskategoriene fra *śiva-tattvā* til *bindu-tattvā* (se 2.5). Disse første skrittene i skapelsesprosessen finner sted hinsides tid og rom, og utgjør en evig rundgang av emanasjon og absorpsjon, identifisert med de første fjorten vokalene (*svara*) i sanskritalfabetet + *bindu* og *visarga*.¹⁹⁸ Upaniṣadbrahmayogin hevder at "øyet" kan være lukket, delvis lukket, eller åpent, og at disse tilstandene er oppkalt etter månefasene *amāvāsyā* ("nymåne"), *pratipad* ("avtagende måne") og *pūrṇimā* ("fullmåne").¹⁹⁹ Ved hjelp av innsikten yogien tilegner seg når Śivas øye befinner seg i *pūrṇimā*-tilstanden beveger han seg mot *sahasrāra-cakra* og *samādhi*, slik at han kan tilegne seg *jñāna*.

¹⁹⁸ Dasgupta 1969:243.

¹⁹⁹ ALS 20:271.

Kapittel 3

En analyse av *Yoga-kunḍalinī-upaniṣad*.

Første *adhyāya*.

Tekstens første kapittel (*adhyāya*) består av 86 vers (*śloka*), og innledes med en bønn til Ham (Śiva), den høyeste guddom. Kapitlet består hovedsaklig av instruksjoner i kroppspositurer (*āsana*), kosthold, konsentrasjonstrening, levesett, og beskrivelser av problemer yogien kan møte på i *kunḍalinīyoga*-praksisen. Ulike *kumbhaka*-teknikker (som *sarasvatī-cālana*) er beskrevet, samt hensikten med og resultatet av teknikkenes utførelse. Mange av yogateknikkene i kapitlet er beskrevet i *Gheraṇḍa-saṃhitā* (GS) og i *Hatḥayoga-pradīpikā* (HYP), så visse *śloka* vil forklares med utdrag fra kommentarer til disse tekstene. Det vil henvises til Upaniṣadbrahmayogins kommentar til *YKuU* 1 når det gjelder detaljer rundt *kumbhaka*-teknikkens utførelse. Tekstens oversettelsen er her presentert slik den er utgitt i *Thirty Minor Upanishad-s, Including the Yoga Upanishad-s*, uten diakritiske tegn.

3.1 En analyse av første *adhyāya*, *śloka* 1.1 - 1.86.

Yoga-kunḍalinī-upaniṣad innledes med følgende bønn:

Om! May He protect us both together; may He nourish us both together;
May we work conjointly with great energy;
May our study be vigorous and effective;
May we not mutually dispute (or may we not hate any).
Om! Let there be Peace in me!
Let there be Peace in my environment!
Let there be Peace in the forces that act on me!

1.1 Chitta has two causes, Vasanas and (Prana) Vayu. If one of them is controlled, then both are controlled.

Kommentar: *Citta* ("intellektet") er i denne sammenheng "tanken", og er av Eliade omtalt som den delen av sinnet som dirigerer og belyser menneskets sanseerfaringer.²⁰⁰ Det er to grunner til at *citta* oppstår: 1) *vāsanā* (se 1.5), bevissthetstilstander satt sammen av *saṃskāra*²⁰¹ (se 2.5) ("å sette sammen"), i denne sammenheng "latente inntrykk" eller tidligere iakttagelser lagret i underbevisstheten, og 2) *prāṇavāyu*, bevegelser i *prāṇa*. Se 2.6 angående kontroll av *prāṇavāyu*.

1.2 Of these two, a person should control (Prana) Vayu always through moderate food, postures and thirdly Sakti-Chala.

Kommentar: *Śakticala* (*cala* - "bevege") (se n. 108) refererer her til prosessen omtalt i *YKuU* 1.7, det å vekke *kuṇḍalinīśakti*. Dette forårsaker yogien ved hjelp av *sarasvatī-cālana* (beskrevet i *YKuU* 1.9-18),²⁰² en variant av *śakticālana-mudrā* beskrevet i *GS* 3.49-60, *HYP* 3.104-130 og *Gorakṣa-paddhati*²⁰³ (*cālana* - "å forårsake en bevegelse"). *Sarasvatī-cālana* involverer en kombinasjon av en spesifikk *āsana* (beskrevet i *YKuU* 1.3-6), *mudrā*- og *kumbhaka*-øvelser (beskrevet i *YKuU* 1.7-18), og sies å resultere i at *kuṇḍalinī* "kveles" (da hun ikke lenger tilføres *amṛta*, se 2.4) slik at hun starter sin oppadstigning gjennom *suṣumṇā*.²⁰⁴

1.3-4 I shall explain the nature of these. Listen to it, O Gautama. One should take a sweet and nutritious food, leaving a fourth (of his stomach) unfilled, in order to please Shiva (the patron of Yogins). This is called moderate food. Posture herein required is of two kinds, Padma and Vajra.

²⁰⁰ Eliade 1969:69.

²⁰¹ Eliade 1969:48 omtaler *saṃskāra* som underbevissthetens aktivitet. Feuerstein 2000:323 påpeker at klassisk yoga forklarer *vāsanā* som en "concatenation of subliminal activators", en årsakskjede av latente inntrykk som kommer tilsyne.

²⁰² *Sarasvatī* er omtalt som *suṣumṇā*, men også som en egen *nāḍī*, en av de fjorten hovedårene i tillegg til *suṣumṇā*. Upaniṣadbrahmayogin skiller mellom *sarasvatīnāḍī* og *suṣumṇā*. *Sarasvatī-cālana* er et begrep som henspiller på det å vekke *kuṇḍalinī*. Det kan antyde at *kuṇḍalinī* skal vekkes ved å aktivere *sarasvatīnāḍī* (se n. 236 og kommentar til *YKuU* 1.52).

²⁰³ Mallinson 2003:171 n. 347.

²⁰⁴ Vasu 1895:25 (*GS* 3.56).

Kommentar: Den fiktive lytteren Gautama instrueres i rett kosthold, og hvilken sittestilling som taes i bruk under *sarasvatī-cālana*. Det refereres til søt og næringsrik mat med "sattva-kvalitet" (se 1.4). Sivananda nevner melk og visse melkeprodukter, rød ris og visse kornprodukter, klaret smør, ingefær, honning og søte frukter.²⁰⁵ Liknende mat er beskrevet i *GS* 5.16-22 og i *HYP* 1.62-63. Sittestillingen *padmāsana* (*padma* - "lotus") og *vajrāsana* (*vajra* - "hard") refererer til lotusstillingen (beskrevet i *YKuU* 1.5) og sittestillingen som skal gi yogien fysisk "hardhet" eller styrke (beskrevet i *YKuU* 1.6).

1.5 Placing the two heels over the two opposite thighs (respectively) is the Padma (posture) which is the destroyer of all sins.

Kommentar: *Padmāsana* beskrives som en sittestilling der høyre hel plasseres over venstre lår, og venstre hel over høyre lår. I *GS* 2.2. bes også yogien krysse hendene bak ryggen, hvor da venstre hånd griper høyre storetå, og høyre hånd venstre storetå. Tilintetgjøring av synd er en renselsesprosess der blokkeringer i *nāḍī*ene fjernes (se 2.7).

1.6 Placing one heel below the Mulakanda and the other over it and sitting with the neck, body and head erect is the Vajra posture.

Kommentar: I *vajrāsana* plasserer yogien en hel under *mūlakanda* (se 2.7) (som ifølge *HYP* 1.35 skal presse på *perineum*). Den andre helen plasseres over kjønnsorganet. Upaniṣadbrahmayogin påpeker at yogien skal plassere helene over og under navlens *kanda*.²⁰⁶ Yogien sitter med rak rygg og nakke (haken skal ifølge *HYP* 1.35. legges ned mot brystet).²⁰⁷

1.7 The Sakti (mentioned above) is only Kundalini. A wise man should take it up from its place (Viz., the navel, upwards) to the middle of the eyebrows. This is called Sakti-Chala.

Kommentar: Den *śakti* som vekkes ved hjelp av *sarasvatī-cālana* er *kuṇḍalinī*, slik hun befinner seg i *mūlādhāra-cakra*. Forfatteren har her plassert henne i navlen. Når *kuṇḍalinī* er vekket stiger hun opp til *svādhīsthāna-cakra* og så til *maṇipūra-cakra* (i navleregionen) (se 2.7). Ifølge forfatteren har *sarasvatī-cālana* til hensikt å bringe *kuṇḍalinī*

²⁰⁵ Sivananda 1971:11.

²⁰⁶ ALS 20:252

²⁰⁷ Sivananda 1971:12) beskriver *vajrāsana* som en stilling der utøveren sitter på knærne, og hvor hver fotsåle berører baken på hver side av anus. Denne beskrivelsen stemmer også overens med *GS* 2.13. I disse arbeidene omtales den stillingen som beskriver i *YKuU* 1.6. derimot som *siddhāsana*.

opp til senteret mellom øyenbrynene (*ājñā-cakra*). *Sarasvatī-cālana* har således til hensikt å fullføre *ṣaṭcakra-bheda* (se 2.7)

1.8 In practising it, two things are necessary, Sarasvati-Chalana and the restraint of Prana (breath). Then through practice, Kundalini (which is spiral) becomes straightened.

Kommentar: For å vekke *kuṇḍalinī* er to ting nødvendig: 1) *sarasvatī-cālana* og 2) kontroll av *prāṇavāyu* ved hjelp av *prāṇāyāma* (se 2.6). Ved å praktisere på denne måten rettes *kuṇḍalinī* ut (se 2.5), og søker gjenforening med Śiva i *sahasrāra-cakra* (se 2.7).

1.9-10(a) Of these two, I shall explain to you first Sarasvati-Chalana. It is said by the wise of old that Sarasvati is no other than Arundhati. It is only by rousing her up that Kundalini is roused.

Kommentar: *Sarasvatī* omtales som *Arundhatī*. Mytologisk er *Arundhatī* livsledsager for vismannen *Vasiṣṭha*.²⁰⁸ En av de fjorten *nāḍī*ene som springer ut fra *mūlakanda* er omtalt som *sarasvatī*. Den er lokalisert på høyre side av *suṣumṇā*,²⁰⁹ og strekker seg til tungen.²¹⁰ Ifølge Sivananda er det nødvendig å sørger for at *prāṇaśakti* strømmer gjennom *sarasvatīnāḍī* for å vekke *kuṇḍalinī* i *mūlādhāra-cakra*.²¹¹

1.10(b)-11(a) When Prana breath is passing through (one's) Ida (left nostril), he should assume firmly Padma-posture and should lengthen (inwards) 4 digits the Akasa of 12 digits.

Kommentar: En tolv-måleenheters *ākāśa* (se 2.6) henviser til *prāṇāyāma*, i dette tilfellet *sahita-kumbhaka* (*sahita* - "sammenbundet") (omtalt i *YKuU* 1.22-39) basert på det normale åndedrettet.²¹² *Pūraka*-perioden (innpust) skal da vare tolv måleenheter,²¹³ *kumbhaka* (tilbakeholdelse) 48, og *recaka* (utpust) 24 måleenheter. Når *prāṇa* entrer (entrer fordi yogien i neste vers "binder" en *nāḍī*, noe som gjøres under innpust) *idānāḍī* [under *sahita-kumbhaka*], bør yogien sitte i *padmāsana* og forlenge *pūraka* fire måleenheter utover den

²⁰⁸ O'Flaherty 1975:112.

²⁰⁹ Woodroffe 1964:114. Feuerstein 2000:262 hevder at *sarasvatīnāḍī* er foran *suṣumṇā*.

²¹⁰ Mallinson 2003:171 n. 347. Woodroffe 1964:114.

²¹¹ Sivananda 1971:208-9.

²¹² Vasu 1895:39 (*GS* 5.46). Woodroffe 1964:216.

²¹³ En tidsperiode i *GS* omtalt som *mātrā* ("tidslengde") som tilsvarer en spesifikk tidslengde av innpust ved normalt åndedrett. Woodroffe 1964:216 påpeker at en slik tidslengde er den tiden det tar å resitere *praṇavamāntra* (mantraet *om*). *GS* 5.35-95 omtaler ulike *bījamaṇtra* som skal resiteres under innpust, tilbakeholdelse, og utpust.

normale lengden på tolv *mātrā*. Det vil si at yogien puster omtrent 30 prosent dypere inn enn han vanligvis gjør ved normalt åndedrett.

1.11(b)-13(a) Then the wise man should bind the (Sarasvati) Nadi by means of this lengthened (breath) and holding firmly together (both his ribs near the navel) by means of the forefingers and thumbs of both hands, (one hand on each side) should stir up Kundalini with all his might from right to left often and often; for a period of two Muhurtas (48 minutes), he should be stirring it up fearlessly.

Kommentar: Yogien holder de nederste ribbena sammen ved hjelp av pekefingeren og tommelen på hver hånd. Med den forlengede innåndingen "binder"²¹⁴ han *nāḍī*en, slik at *prāṇasakti* flyter gjennom *sarasvatīnāḍī*. Yogien vekker så *kuṇḍalinī* ved hjelp av en øvelse i *HYP* 2.33 omtalt som *naulī*, og i *GS* 1.53 *lalukī* ("rulling"), der yogien med stor kraft beveger magen og innvollene fra side til side, eller ifølge *HYP* i en sirkulær bevegelse.²¹⁵ Dette gjør yogien i to *muhūrta* (dvs. ca. en og en halv time) (en *muhūrta* er en tidsperiode på 48 minutter).

1.13(b)-14 Then he should draw up a little when Kundalini enters Susumna. By this means, Kundalini enters the mouth of Susumna. Prana (also) having left (that place) enters of itself the Susumna (along with Kundalini).

Kommentar: Når yogien ved hjelp av *sarasvatī-cālana* har vekket *kuṇḍalinī*, sørger han for at hun stiger opp i *suṣumṇā* gjennom *brahmadvāra* (se 2.3) ved å "trekke opp litt", prosessen der yogien reverserer flyten av *apāna* ved hjelp av *mūlabandha* (beskrevet i *YKuU* 1.6 og *HYP* 1.35). På denne måten rettes *kuṇḍalinī* ut, og beveger seg opp igjennom *suṣumṇā*. Under oppadstigningen trekker hun *prāṇasakti* i de omliggende områdene til seg, og denne kraften oppløses i sentralkanalen og følger med *kuṇḍalinī* til *sahasrāra-cakra* (se 2.3).

1.15 By compressing the neck, one should also expand the navel. Then by shaking Sarasvati, Prana goes above (to) the chest.

²¹⁴ Å "binde" eller "gripe" en *nāḍī* går ut på å aktivere den ved å sørge for at *prāṇasakti* strømmer gjennom den. Bindingsprosessen er i *HYP* 3.112 omtalt som *paridhāna* ("å legge rundt" eller "å avslutte"). Akers 2002:79 påpeker at prosessen muligens tilsvarende *naulī*, også kjent som *lalukī* ("å rulle") (beskrevet i *HYP* 2.33). Prosessen beskrives i kommentar til *YKuU* 1.11a-13b.

²¹⁵ Feuerstein 2000:198 påpeker at *Haṭharatnāvalī* 1.31 omtaler en "indre" *lalukī*, som kan forståes slik at yogien ved hjelp av *prāṇāyāma* og visualiseringsøvelser roterer *iḍā* og *piṅgalā* rundt *suṣumṇā* i en spiralaktiv rundgang.

Kommentar: Yogien legger haken ned mot brystet som i *vajrāsana* (omtalt i *YKuU* 1.6) og fortsetter *sarasvatī-cālana* ved å utvide navlen, som trolig refererer til en bevegelse der yogien under *kumbhaka* presser mageregionen ned et øyeblikk, for så å trekke opp *apāna*, en sammentrekningsøvelse som i *HYP* 3.116. omtales som "å trekke sammen solen [*i maṇipūra*]", og i *GS* 3.54-55 som en kraftfull forening av *prāṇa* og *apāna*. Det som "ristes" er *Sarasvatī*, som i dette tilfellet refererer til *kuṇḍalinīśakti*. Å riste *kuṇḍalinī* gjøres ifølge *HYP* 3.112 ved "å gripe henne", noe Akers²¹⁶ og Feuerstein²¹⁷ hevder kan være *paridhāna* (se kommentar til *YKuU* 1.11b-13a og n. 214) eller en sammentrekkingsøvelse som beskrevet ovenfor. At *prāṇa* går opp til brystet betyr at *prāṇa* trekkes inn i *suṣumṇā* under *kuṇḍalinī*s oppadstigning, og går opp til *anāhata-cakra*. *HYP* 3.119 forklarer at *prāṇa* entrer *suṣumṇā* etter *cālana*.

1.16-17 Through the contraction of the neck, Prana goes above from the chest. Sarasvati who has sound in her womb should be shaken (or thrown into vibration) each day. Therefore by merely shaking it, one is cure of diseases.

Kommentar: Ved å legge haken ned mot brystet og holde nakken rett, beveger *prāṇa* (sammen med *kuṇḍalinī*) seg videre opp gjennom *suṣumṇā* fra brystet. *Sarasvatī* som *kuṇḍalinī* i *mūlādhāra-cakra* sies å ha en "lyd i sin livmor" (*yoni*). I *mūlādhāra-cakras* yantriske figur (se 2.7) finner vi et symbolsk rektangel som representerer *pr̥thivī*-elementet. Dette *tattva*ets grunnlyd (*bījamantra*) - *laṃ* - er innskrevet i et triangel som representerer *yoni*.

1.18 Gulma (a splenetic disease), Jalodara (dropsy), Pliha (a splenetic disease) and all other diseases arising within the belly, are undoubtedly destroyed by shaking this Sakti.

Kommentar: Ulike sykdommer i milten omtalt som *gulma* og *plīha*, samt bukvanncott, forsvinner om man jevnlig vekker *kuṇḍalinīśakti* i *mūlādhāra*. Upaniṣadbrahmayogin hevder det er sykdommer som affekterer "the middle of the belly" som forsvinner ved disse øvelsene.²¹⁸

²¹⁶ Akers 2002:79. n. 26.

²¹⁷ Feuerstein 2000:214.

²¹⁸ ALS 20:254.

1.19 I shall now briefly describe to you Pranayama. Prana is the Vayu that moves in the body and its restraint within is known as Kumbhaka.

Kommentar: *YKuU* 1.19-39 beskriver *prāṇāyāma*, pusteøvelser for kontroll av *prāṇā*-vindene (*prāṇavāyu*) i kroppen. Begrepet sies å stamme fra ordene *prāṇā* og *āyāma*, der det siste uttrykket henspiller på det å strekke og forlenge noe.²¹⁹ Det tenkes da på en prosess der *prāṇā*-vindene styrkes og forlenges. Begrensningen av og arrestasjonen av *prāṇavāyu* er kjent som *kumbhaka* ("potte"), som henspiller på det å holde pusten slik en potte (inne)holder noe.

1.20 It is of two kinds, Sahita and Kevala. One should practice Sahita till he gets Kevala.

Kommentar: *Sahita* (se kommentar til *YKuU* 10b-11a) er en pusteteknikk som ofte utføres under resitering av *om*-mantraet (*GS* 5.47), og kalles da *sagarbhasahita* (*sagarbha* - "[*yoni*] gravid [med *bījamantra*]). Ifølge *GS* 5.46-54 utføres *sahita-kumbhaka* ved å inhalere gjennom venstre nesebor mens man eventuelt resiterer første delen av *om* (A-vokalen) i en tidsperiode tilsvarende 16 *mātrā*,²²⁰ for deretter å holde pusten (mens andre delen "U" uttales) i 64 *mātrā*, og tilslutt uthalere gjennom høyre nesebor (mens siste delen "M" uttales) i 32 *mātrā*. Deretter veksler man, og puster inn gjennom det siste osv. *Kevala-kumbhaka* (*kevala* - "absolutt" eller "isolert") omtales i *HYP* 2.73-74 som en teknikk der yogien regulerer pusten så det er hverken inn- eller utånding.

1.21 There are four Bhedas (lit., piercings or divisions) viz., Surya, Ujjayi, Sitali and Bhastri. The Kumbhaka associated with these four is called Sahita Kumbhaka.

Kommentar: *Sahita-kumbhaka* består av fire ulike deler (*bheda*). *Sūrya* ("sol") refererer i denne sammenheng til *kumbhaka* med innhalering gjennom høyre nesebor, som er knyttet til *piṅgalānāḍī* (se 2.3). *Ujjāyī-kumbhaka* (*ujjāyī* - "seirende") kalles så fordi teknikken ifølge *GS* 5.70-71 ofte blir brukt for å fullføre annet *prāṇāyāma*-arbeid. *Śītalī* ("nedkjøling") forklares i *YKuU* 1.30. Under *bhastri*, også omtalt som *bhastrika* ("liten sekk"), bruker yogien kroppen som en blåsebelg for å vekke *kuṇḍalinī*.

1.22-23 Being seated in the Padma posture upon a pure and pleasant seat which gives ease and is neither too high nor too low, and in a place which is pure, lovely and free from pebbles,

²¹⁹ Woodroffe 1964:212.

²²⁰ En tidsangivelse. Se kommentar til *YKuU* 1.10b-11a.

etc., and which for the length of a bow is free from cold, fire and water, one should shake (or throw into vibration) Sarasvati;

Kommentar: Yogien bør sitte i *padmāsana* (se kommentar til YKuU 1.5) når han skal utføre *sarasvatī-cālana*. Han bør sitte på et behagelig sted en "bues lengde" (ca. 183 cm.) fra kulde, ild eller vann. Målenheten *dhanus*, avledet av *dhanu* ("bue"), tilsvarer lengden av fire *hasta* ("hånd"), lengden fra tuppen av langfingeren til albuen, ca. 18 tommer = 45,7 cm.

Dhanus er omtalt i *Yajñavalkyasmṛti* 2.167. og i *Manusmṛti* 8.237.

1.24 Slowly inhaling the breath from outside, as long as he desires, through the right nostril, he should exhale it through the left nostril.

Kommentar: Her forklares første skritt i *sūryabheda*, den første av de fire *sahita*-øvelsene. Yogien trekker pusten inn gjennom høyre nesebor, ifølge GS 5.57-58 med full styrke. Upaniṣadbrahmayogin hevder derimot at dette skal gjøres sakte.²²¹ Han holder deretter pusten, før han slipper den ut gjennom venstre nesebor.

1.25 He should exhale it after purifying his skull (by forcing the breath up). This destroys the four kinds of evils caused by Vayu as also by intestinal worms.

Kommentar: Før yogien under *sūryabheda* puster ut gjennom venstre nesebor, renser han *nāḍī*ene i hodet ved å ta i bruk et *bandha* GS 3.12-13 omtaler som *jālandhara*. Yogien strammer da halsen ved å legge haken ned mot brystet. Feuerstein viser til GP 1.79 som forklarer at dette binder nettverket av *nāḍī*er knyttet til *amṛta-cakra* (se 2.7) slik at *amṛta* ikke renner ned i mageregionen.²²² Dette *mudrā*et holdes frem til yogien kjenner *prāṇa* trenge seg ut gjennom hårrøtter og fingerneglene. *Sūryabheda* kurerer fire typer sykdom som kan oppstå pga. ubalanse i *prāṇa*-vindene, og ifølge Sivananda også reumatisme, snue, neuralgi og uregelmessigheter i bihulene.²²³

1.26(a) This should be done often and it is this which is spoken of as Surya-Bheda.

Kommentar: Forfatteren summerer opp YKuU 1.24-25, og legger til at *sūryabheda* bør praktiseres regelmessig.

²²¹ ALS 20:254.

²²² Feuerstein 2000:134.

²²³ Sivananda 1971:95.

1.26(b)-27 Closing the mouth and drawing up slowly the breath as before with the nose through both the Nadis (or nostrils) and retaining it in the space between the heart and the neck, one should exhale it through the left nostril.

Kommentar: Her forklares *ujjāyībheda*. Yogien puster inn med begge nesebor, og holder luften (og *prāṇa*) i brystområdet under *kumbhaka*. Han puster deretter ut gjennom venstre nesebor. I *GS* 5.68. bes yogien holde *prāṇa* i munnen. Upaniṣadbrahmayogin hevder *prāṇa* skal holdes i regionen mellom hals og bryst.²²⁴ Feuerstein påpeker at *Yogaśikha-upaniṣad* 1.94 ber yogien holde *prāṇa* i mageregionen.²²⁵ Ifølge *GS* skal yogien også utføre *jālandhara* (se kommentar til *YKuU* 1.25) etter utpust.

1.28 This destroys the heat caused in the head as well as phlegm in the throat. It removes all diseases, purifies his body and increases the (gastric) fire within.

Kommentar: *Ujjāyībheda* fjerner overflødig varme i hodet og slim (*kapha*)²²⁶ i halsen. Teknikken fjerner også alle sykdommer, renser *nāḍī*ene og øker "ilden i magen" (ifølge Sivananda "the gastric fire"),²²⁷ dvs. den styrker *samāna* (se 2.3) knyttet til stoffskiftet og fordøyelsen, slik at disse forbedres.

1.29 It removes also the evils arising in the Nadis, Jalodara (waterbelly or dropsy) and Dhatus. This Kumbhaka is called Ujjayi and may be practiced (even) when walking or standing.

Kommentar: *Ujjāyībheda* fjerner også blokkeringer i *nāḍī*ene, bukvannssott og sykdommer i de syv *dhātu* ("lag"), de syv kropps-konstituenten omtalt i *Kṛṣṇa-Yajurveda*: bein, blod, muskler og hud, magesyre, marg og sæd.

1.30 Drawing up the breath as before through the tongue with (the hissing sound of) 'Sa' and retaining it as before, the wise man should slowly exhale it through (both) nostrils.

²²⁴ ALS 20:255.

²²⁵ Feuerstein 2000:313.

²²⁶ Menneskets blod antar ifølge ayurvedisk medisin tre typer temperamenter (*dhātu*) avhengig av hvordan *prāṇa* beveger seg. Verset nevner "flegma" eller "slim", en vanlig oversettelse av *kapha*, som er en av de tre *dhātu* og utgjør det tunge eller det trege elementet, dvs. tungt, kaldt og søtaktig blod. De to andre er *pitta* ("galle"), dvs. tykt, varmt og beskt blod, og *vāta* ("luft" eller "vind"), kroppstemperamentet som utgjør det tørre, kjølige og bevegelige. *Ujjāyībheda* vil i dette tilfellet i såfall fjerne *kapha*-kvaliteten i halsregionen, som i *YKuU* 1.37b-38 er omtalt som en blokkering [for yogiens tunge, som under *khecarīmudrā* (omtalt i andre *adhyāya* av *YKuU*) trenges inn i hulrommet over ganen].

²²⁷ Sivananda 1971:96.

Kommentar: Her forklares *śītalībheda*. Yogien trekker pusten og beveger *prāṇa* opp slik som tidligere (under *sūryabheda* og *ujjāyībheda*), denne gangen gjennom tungen (som yogien ifølge Sivananda rulles opp så den former et rør)²²⁸ mens han lager en hveselyd 'sa'. Han holder så pusten som før, dvs. med *jālandhara-bandha* (se kommentar til YKuU 1.25). Ifølge GS og Upaniṣadbrahmayogin puster yogien sakte ut etter kort tid gjennom begge neseborene.

1.31 This is called Sitali Kumbhaka and destroys diseases, such as Gulma, Pitha, consumption, bile, fever, thirst and poison.

Kommentar: *Śītalībheda*, den tredje av de fire *sahita-kumbhaka* (se YKuU 1.21) fjerner milt- og magesykdommer (*gulma*), uregelmessigheter i galleproduksjon, og *pīṭha* ("stress"), tæring, gallestein, feber, tørste og forgiftning. Ifølge Feuerstein fjerner øvelsen også fordøyelsesproblemer, og uregelmessigheter som oppstår som et resultat av en ubalanse mellom *pitta*- og *kaphadhātu* (se n. 226).

1.32 Seated in the Padma posture with belly and neck erect, the wise man should close the mouth and exhale with care through the nostrils.

Kommentar: Her forklares første del av *bhastrībheda* (som forklares i YKuU 1.32-39). Yogien sitter i *padmāsana* (se kommentar til YKuU 1.5), rak i ryggen, med rett nakke og lukket munn. Han puster så forsiktig ut gjennom begge nesebor.

1.33 Then he should inhale a little with speed up to the heart, so that the breath may fill the space with noise between the neck and skull.

Kommentar: Neste skritt i *bhastrībheda* er å puste inn, og deretter utføre en indre bevegelse som består av å bevege *prāṇa* sammen med *apāna* opp til hjertet. "Pust", som her refererer til *prāṇavāyu*, skal fylle hulrommet mellom nakken og hodet med en spesiell lyd når den beveger seg i dette området. Sivananda hevder at erfarne yogier på dette tidspunktet lukker stemmerisset, åpningen mellom stemmebåndene.²²⁹

²²⁸ Sivananda 1971:219.

²²⁹ Sivananda 1971:94.

1.34-35 Then he should exhale in the same way and inhale often and often. Just as the bellows of a smith are moved (viz., stuffed with air within and then the air is let out), so he should move the air within his body. If the body gets tired, then he should inhale through the right nostril.

Kommentar: Yogien puster ut som i *YKuU* 1.32, og starter deretter en rask inn- og utånding, ifølge *GS* 5.75-76 tyve ganger med magen, slik en smed bruker sin blåsebelg. *Bhastrī* er avledet av *bhastrā* ("belg"). Om yogien blir trøtt bør han puste inn gjennom venstre nesebor. Ifølge *GS* 5.75-76 skal yogien utføre *kumbhaka* etter tyve inn- og utpust.

1.36-37(a) If his belly is full of Vayu, then he should press well his nostrils with all his fingers except his forefinger and performing Kumbhaka as before, should exhale through the left nostril.

Kommentar: Om *prāṇa* blir værende i mageregionen bør yogien puste inn, utføre *kumbhaka* som før (*YKuU* 1.26b-27), holde for nesen med alle fingrene unntatt pekefingeren, og deretter puste ut gjennom venstre nesebor.

1.37(b)-38 This frees one from diseases of fire in (or inflammation of) the throat, increases the gastric fire within, enables one to know the Kundalini, produces purity removing sins, gives happiness and pleasure and destroys phlegm which is the bolt (or obstacle) to the door at the mouth of Brahmā-Nadi (viz., Susumna).

Kommentar: *Bhastrībheda* fjerner halsbetennelse, styrker *samāna* knyttet til fordøyelse og stoffskifte, renser *nāḍī*ene slik at blokkeringer fjernes, og bringer lykke og velvære. Denne teknikken lærer også yogien å kjenne *kuṇḍalinī* (ved å vekke henne), og fjerner flegma (*kapha*) (se kommentar til *YKuU* 1.29 og n. 226). "Døren" til *suṣumṇā* (*brahmadvāra*) henviser ifølge Mallinson som regel til sentralkanalens nedre åpning, der *kuṇḍalinī* "sover" og dekker åpningen med sin munn.²³⁰ I *KhV* refererer *brahmadvāra* til åpningen nederst i ganen, der yogien stikker sin tunge under *khecarīmudrā*-praksis.²³¹ *YKuU* 1.28 omtaler *kapha* i halsregionen som en blokkering. Dette verset forteller at *bhastrībheda* fjerner "døren" til hulrommet over ganen (her omtalt som en "bolt") der yogien kan påvirke *suṣumṇā* (dvs. flyten av *prāṇa* i denne kanalen) ved hjelp av sin tunge.

²³⁰ Mallinson 2003:145 n. 227.

²³¹ Mallinson 2003:145 n. 227.

1.39 It pierces also the three Granthis (or knots) differentiated through the three Gunas. This Kumbhaka is known as Bhastri and should especially be performed.

Kommentar: *Bhastrībheda* hjelper yogien med å vekke *kuṇḍalinī*, slik at hun strømmer opp og gjennomborer de tre blokkeringspunktene (*granthi*) langs sentralkanalen som representerer de tre *guṇa*-prinsippene (se 2.7). *Brahmagranthi* finnes i *mūlādhāra-cakra*, *viṣṇugranthi* i *anāhata-cakra* og *rudragranthi* i *ājñā-cakra*. Forfatteren oppsummerer med at dette [som er omtalt i *YKuU* 1.32-39] er *bhastrībheda*, og vektlegger at denne typen *sahita-kumbhaka* er meget viktig.

1.40 Through these four ways when Kumbhaka is near (or is about to be performed), the sinless Yogin should practice the three Bandhas.

Kommentar: Når yogien nærmer seg *kumbhaka* (tilbakeholdelse av pusten), bør han praktisere de tre *bandha* (forutsatt at hans *nāḍī*er er rene - dvs. at han er "fri fra synd"). *Bandha* ("å binde" eller "bånd") refererer i *haṭhayoga* til en gruppe teknikker som har til hensikt å stoppe strømmen av lokale *prāṇa*-vinder, og blir derfor often omtalt som låseteknikker. De tre teknikkene beskrives i *YKuU* 1.41-51.

1.41 The first is called Mulabandha. The second is called Uddiyana and the third is Jalandhara. Their nature will be thus described.

Kommentar: *Mūlabandha* omtales i *YKuU* 1.42-46. *Mūla* ("rot") refererer i denne sammenheng til *mūlādhāra-cakra*, og yogien bruker i denne låseteknikken venstre hel til å presse på dette senteret i *perineum* (se n. 119). Med *uddiyāṇa* ("oppover") (omtalt i *YKuK* 1.47-48a) ("oppover") sender yogien *apāna* i oppadgående retning. *Jālandhara* (beskrevet i *YKuU* 1.51) er navnet på en prominent figur i *nāthsiddha*-litteraturen. Låsen har sitt navn etter denne *siddhaen*.²³²

1.42 Apana (breath) which has a downward tendency is forced up by one bending down. This process is called Mulabandha.

Kommentar: Her starter forklaring av *mūlabandha*-teknikken. *Apāna*-vinden har en tendens til å strømme nedover, men kan tvinges oppover ved å "bøye seg ned", noe som trolig refererer til den bevegelsen yogien gjør når han i *GS* 3.14-15 instrueres i å presse innvollene i

²³² Dasgupta 1969:382.

mageregionen sammen og inn mot ryggraden. Sivananda påpeker at det å bøye kroppen forover gjør øvelsen enklere.²³³ Upaniṣadbrahmayogin²³⁴ og HYP 3.61-65 omtaler kun sammentrekningen av lukkemuskelen og helens press på *perineum* i denne sammenheng.

1.43 When Apana is raised up and reaches the sphere of Agni (fire), then the flame of Agni grows long, being blown about by Vayu.

Kommentar: *Apāna* sendes oppover ved hjelp av *mūlabandha*, og når etterhvert *agni* i *maṇipūra-cakra*.²³⁵ *Angi* er ild-elementet i *maṇipūra-cakra* (se 2.5 og 2.7). *Maṇipūra-cakra* forbinder de høyere- og lavereliggende *cakra*ene, og *agni*-elementet styrkes når *apāna* når opp til *maṇipūra*. Elementet hjelper ifølge forfatteren (se YKuU 1.44-45a) *apāna* videre i sin oppadstigning.

1.44-45(a) Then Agni and Apana come to (or commingle with) Prana in a heated state. Through this Agni which is very fiery, these arises in the body the flaming (or the fire) which rouses the sleeping Kundalini through its heat.

Kommentar: Når *agni* og oppadgående *apāna* blandes med *prāṇa* (som har sitt utgangspunkt i *anāhata-cakra*), oppstår det en varme i kroppen som vekker *kuṇḍalinī* fra sin statiske tilstand i *mūlādhāra-cakra*.

1.45(b)-46 Then this Kundalini makes a hissing noise, becomes erect like a serpent beaten with a stick and enters the hole of Brahmanadi (Susumna). Therefore Yogins should daily practice Mulabandha often.

Kommentar: Ved hjelp av *mūlabandha* vekker yogien *kuṇḍalinī* i *mūlādhāra*, og hun avgir under denne prosessen en hvesende lyd som kan høres av en yogi under meditasjon. *Kuṇḍalinī* beveger seg opp og inn i sentralkanalen *suṣumṇā* (*brahmanāḍī*) nedenifra.

1.47-48(a) Uddiyana should be performed at the end of Kumbhaka and at the beginning of expiration. Because Prana Uddiyate (viz., goes up) the Susumna in this Bandha, therefore is called Uddiyana by the Yogins.

²³³ Sivananda 1971:136.

²³⁴ ALS 20:257.

²³⁵ Woodroffe 1964:370. Se også 2.4.

Kommentar: Her forklares første del av *uddiyāṇa-bandha* (forklart i YKuU 1.47-50). Denne låsen bør utføres ved slutten av *kumbhaka*, rett før yogien puster ut. Låsen kalles *uddiyāṇa* ("oppover") fordi den sender *prāṇa* oppover gjennom *suṣumṇā* så lenge yogien utfører teknikken.

1.48(b)-49(a) Being seated in the Vajra posture and holding firmly the two toes by the two hands, he should press at the Kanda and at the place near the two ankles.

Kommentar: Yogien skal under *uddiyāṇa-bandha* sitte i *vajrāsana* (omtalt i YKuU 1.6) og gripe høyre storetå med høyre hånd, og venstre storetå med venstre hånd. Han presser *mūlakanda* (i *perineum*) med den helen som er plassert under, og drar storetærne tilbake med hendene mens han samtidig presser ned mot anklene.

1.49(b)-50 Then he should gradually upbear the Tana (thread or Nadi) which is on the western side first to Udara (the upper part of the abdomen above the navel), then to the heart and then to the neck. When Prana reaches the Sandhi (junction) of navel, slowly it removes the impurities (or diseases) in the navel. Therefore this should be frequently practised.

Kommentar: Yogien fullfører *uddiyāṇa* ved å sende *prāṇa* (evt. sammen med *apāna*) opp gjennom *suṣumṇā*, omtalt som en *tāna* på "vestsiden", eller en "den vestre vei" (se YKuU 1.52),²³⁶ en vanlig oversettelse av *paścimamārga* (se n. 236). Upaniṣadbrahmayogin omtaler ("bringe opp tana") -bevegelsen som *paścimatāna* ("etterfølgende fiber").²³⁷ *Suṣumṇā*, som er "fiberet" (*tāna*), aktiveres først slik at det frakter *prāṇaśakti* fra *mūlādhāra* til knutepunktet (*saṁdhi*) over magen (*udara*), deretter til *anāhata-cakra*, og så til *viśuddha-cakra*. Når *prāṇa* flyter gjennom *suṣumṇā* fra *mūlakanda* til *udarasam̐dhi* fjerner den gradvis blokkeringer i n *nāḍī*er knyttet til *maṇipūra-cakra*.

²³⁶ White 1996:255 viser til ulike tolkninger av begrepet *paścimamārga* ("vestre vei"). White 1996:255 n. 204 påpeker at Gorakhnāth i *Yogabīja* 135, 148 og 159 identifiserer *paścimamārga* og *paścimapatha* med *suṣumṇā*. White henviser også til Mark S. G. Dyczkowski, *The Canon of the Śaivāgama and the Kujjikā Tantras of the Western Kaula Tradition*, Albany 1988, s. 3 n. 7 der Dyczkowski hevder at *paścima*-begrepet bør forstås tidsmessig, og ikke geografisk. Han oversetter *paścimāmnāya* med "den senere (*Kujjikā*) videreføringen" (se 1.4). White hevder at "vestre vei" som er omtalt i flere tekster ikke har noe med indisk topografi å gjøre, men at de henviser til subtilkroppens fysiologi. Med utgangspunkt i Gorakhnāths tolkning konkluderer White med at den vestre vei (western side) viser til den "etterfølgende vei" (*suṣumṇā*), "veien som følger [etter *idā* og *piṅgalā* absorberes]".

²³⁷ ALS 20:258.

1.51 The Bandha called Jalandhara should be practiced at the end of Kumbhaka. This Jalandhara is of the form of the contraction of the neck and is an impediment to the passage of Vayu (upwards).

Kommentar: *Jālandhara-bandha* bør praktiseres etter *kumbhaka*. Denne låsen utføres ved at yogien legger haken ned mot brystet, og holder nakken rett. Målet er å forene *prāṇa* og *apāna*, og Woodroffe²³⁸ tolker beskrivelsen av *jālandhara* i *HYP* 2.46-47 i den retning at *prāṇa* kan presses ned (eller eventuelt dens utgangspunte senkes) ved å kontrahere halsmuskulaturen, slik at den møter den oppadgående *apāna*. Feuerstein påpeker at denne låsen ifølge *GP* 1.79 forhindrer *amṛta* fra å dryppe ned i "ild-regionen", noe som skjer ved at de seksten *ādhāra* (støttepunkter langs sentralkanalen mellom *cakra*ene) og nettverket mellom dem blokkeres.²³⁹

1.52 When the neck is contracted at once by bending downwards (so that the chin may touch the breast), Prana goes through Brahmanadi on the western Tana in the middle.

Kommentar: Når yogien utfører *jālandhara-bandha* følger *prāṇa kuṇḍalinī* opp gjennom *brahmanāḍī*. "det vestre fiberet i midten" henviser trolig til at *prāṇa* følger *kuṇḍalinī* opp gjennom *suṣumṇā* (se kommentar til YKuU 1.49b-50 og n. 236). "På [grunn av] det vestre fiberet" kan også antyde at *prāṇa* følger *kuṇḍalinī* opp gjennom *suṣumṇā* fordi en annen kanal er aktivert, muligens *sarasvatīnāḍī*, som tidvis er omtalt som en egen *nāḍī* i tillegg til *suṣumṇā*. Feuerstein hevder at *sarasvatīnāḍī* som regel er identifisert med sentralkanalen, men at den i visse tekster sies å utgjøre en egen *nāḍī* som må "bindes" for at *kuṇḍalinī* skal kunne bevege seg i oppadgående retning [gjennom *suṣumṇā*].²⁴⁰

²³⁸ Woodroffe 1964:211.

²³⁹ Feuerstein 2000:134.

²⁴⁰ Feuerstein 2000:262. Det kan som en digresjon være interessant å se forklaringen av dynamikken mellom de to kanalene *sarasvatīnāḍī* og *suṣumṇā* i lys av en taoistisk teori fremstilt av Mantak Chia i hans *Awaken the Healing Energy through the Tao*, Santa Fe 1983, s. 31. Han presenterer der en esoterisk størrelse omtalt som en mikrokosmisk krets. Denne kretsen består av 1) "hovedkanalen", som leder *chi* opp i en bane langs ryggraden [på linje med *suṣumṇā*] fra *perineum* til toppen av hodet og ned til ganen, og 2) "funksjonskanalen", som bringer *chi* ned i en bane [på linje med *sarasvatīnāḍī*] fra tungen til *perineum*. *Chi* kan ifølge Chia ikke sirkulere i denne kretsen om ikke "funksjonskanalen" er aktivert og tungen ligger nær ganen som et bindeledd mellom de to kanalene. Vi viste i 2.7 hvordan Śrī Ramana Maharshi hevdet at *kuṇḍalinī* går ned fra *sahasrāra*- til *anāhata-cakra* (på forsiden) via en *nāḍī* omtalt som *amṛtanāḍī*, og at *suṣumṇā* således utgjør en kurve.

1.53 Assuming the seat as before, one should stir up Sarasvati and control Prana.

Kommentar: Forfatteren avslutter sin forklaring av *jālandhara-bandha* og forklarer at yogien nå sitter i *vajrāsana* (se kommentar til YKuU 1.48b-49a.) og vekker opp *kuṇḍalinī* (Sarasvatī) i *mūlādhāra-cakra* ved hjelp av *sarasvatī-cālana*. Yogien skal så kontrollere *prāṇa* som beskrevet i YKuU 1.51.

1.54 On the first day Kumbhaka should be done four times; on the second day it should be done ten times and then five times separately;

Kommentar: Første dagen i en treningsperiode bør *kumbhaka* utføres fire ganger, på andre dagen ti ganger, og deretter fem ganger spredt utover resten av dagen.

1.55 On the third day, twenty times will do and afterwards Kumbhaka should be performed with the three Bandhas and with an increase of five times each day.

Kommentar: På den tredje dagen i en treningsperiode bør *kumbhaka* utføres i kombinasjon med de tre *bandha* (omtalt i YKuU 1.40-53) tyve ganger (ifølge Upaniṣadbrahmayogin tyve ganger av hver type *kumbhaka*),²⁴¹ og yogien bør i de neste dagene øke med fem ganger hver dag.

1.56-57 Diseases are generated in one's body through the following causes, viz., sleeping in daytime, late vigils overnight, excess of sexual intercourse, moving in crowd, the checking of the discharge of urin and faeces, the evil of unwholesome food and laborious mental operations with the Prana.

Kommentar: Sykdommer oppstår i kroppen på følgende måter: ved å sove om dagen, pga. sene våkenetter, ved å ha for mye sex, ved å bevege seg i menneskemengder, om det oppstår avføringsproblemer, ved inntak av usunn mat, og ved at yogien bruker *prāṇa* til å utføre tungt mentalt arbeid.

1.58 If a yogin is afraid of such diseases (when attacked by them), he says, "my diseases have arisen from my practice of Yoga". Then he will discontinue this practice. This is said to be the first obstacle to Yoga.

²⁴¹ ALS 20:258.

Kommentar: Forfatteren påpeker at det stoppe yogapraksisen fordi man er redd for at man skal pådra seg sykdommene nevnt i *YKuU* 1.57 er omtalt som den første hindringen for å oppnå *yoga*. De ti hindringene (omtalt i *YKuU* 1.58-61) er forklart i *Yogasūtra* 1.30-31.

1.59 The second (obstacle) is doubt; the third is carelessness; the fourth, laziness; the fifth, sleep;

Kommentar: Forfatteren påpeker at det som er omtalt som den andre hindring for å oppnå *yoga* er tvil, dvs. at yogien tviler på at yogapraksis kan lede til *mokṣa* (se 1.5). Den tredje hindringen er skjodesløshet, det at yogien ikke har respekt for yogateknikkene, eller at han praktiserer dem uten å ha mottatt korrekte instruksjoner. Den fjerde hindringen er latskap, den femte er søvn, dvs. at yogien sover for mye, eller på feil tid av døgnet.

1.60 The sixth, the not leaving of objects (of sense); the seventh, erroneous perception; the eighth, sensual objects; the ninth, want of faith;

Kommentar: Forfatteren påpeker at det som er omtalt som den sjette hindringen for å oppnå *yoga*, er at yogien ikke klarer å slutte å klynge seg til sanseerfaringer. Den syvende hindringen er feilaktig oppfatning eller forvirring, den åttende er lengsel etter nytelse, og den niende er mangel på tro.

1.61 And the tenth, the failure to attain the truth of Yoga. A wise man should abandon these ten obstacles after great deliberation.

Kommentar: Forfatteren påpeker at det som er omtalt som den tiende hindringen for å oppnå *yoga*, er at utøveren ikke ser sannheten i, eller meningen med yoga. Patañjali nevner to hindringer knyttet til det å ikke se hensikten med yoga, 1) det at utøveren ikke klarer å oppnå *samādhi*, og 2) at utøveren ikke klarer å opprettholde *samādhi*.

1.62 The practice of Pranayama should be performed daily with the mind firmly fixed on Truth. Then Chitta is absorbed in Susumna and Prana (therefore) never moves.

Kommentar: I *YKuU* 1.1 påpekes det at *citta*, tanken eller intellektet, er nært knyttet til *prāṇa*-bevegelser i kroppen. Når yogien daglig praktiserer *prāṇāyāma* og tar sikte på å "se sannheten" (dvs. tilegne seg innsikt, *jñāna*) ved hjelp av yoga, vil han kontrollere *prāṇa*, og

derived også *citta*. Når *prāṇa* absorberes i *suṣumṇā* faller sinnet til ro. Sinnet sies således å absorberes i *suṣumṇā* på samme måte som *prāṇa*, da de to er uløselig knyttet til hverandre.

1.63 When the impurities (of Chitta) are thus removed and Prana is absorbed in Susumna, he becomes a (true) Yogin.

Kommentar: Forfatteren påpeker at det som er omtalt som en (ifølge Aiyer *ekte*) *yogin*, er en utøver hvis *prāṇa* er trukket inn i *suṣumṇā*, slik at de kontinuerlige endringene i *citta* har opphørt. Det vil si at han har stoppet tankestrømmen, som ifølge YKuU 1.1 er et resultat av *vāsanā* og *prāṇavāyu*.

1.64 Apana, which has a downward tendency should be raised up with effort by the contraction (of the anus) and this is spoken of as Mulabandha.

Kommentar: *Apāna*, *prāṇa*-vinden som flyter i nedadgående retning, bør tvinges i oppadgående retning ved å stramme lukkemuskelen i *perineum*. Dette er ifølge forfatteren omtalt som *mūlabandha* (se kommentar til YKuU 1.42).

1.65 Apana thus raised up mixes with Agni and then they go up quickly to the seat of Prana. Then the Prana and Apana uniting with one another go to Kundalini, which is coiled up and asleep.

Kommentar: Når *apāna* tvinges opp til *maṇipūra-cakra* styrkes ild-elementet (*agni*) i dette senteret, noe som hjelper *apāna* videre i sin oppadstigning (se kommentar til YKuU 1.43). Når *apāna* styrket av *agni* når senteret der *prāṇa* har sitt utgangspunkt (dvs. *anāhata-cakra*), vil den samlede vinden bestående av *prāṇa*, som presses ned ved hjelp av *jālandhara* (se YKuU 1.51), og *apāna*, som er sendt oppover ved hjelp av *mūlabandha* (se YKuU 1.61), skape en varme som vekker *kuṇḍalinī* i *mūlādhāra-cakra* (se kommentar til YKuU 1.44-45a). Dette får henne til å stige opp gjennom *suṣumṇā*. Under oppadstigningen vil *prāṇavāyu* "gå til" *kuṇḍalinī*, dvs. *prāṇa* absorberes og blir ett med *kuṇḍalinī* i sentralkanalen.

1.66-67 Kundalini being heated by Agni and stirred up by Vayu, extends her body in the mouth of Susumna, pierces the Brahmagranthi formed of rajas and flashes at once like lightning at the mouth of Susumna.

Kommentar: Når *apāna* sendes opp og styrker ild-elementet i *maṇipūra*, skapes en varme som sammen med den samlede *apāna*- og *prāṇavāyu* vekker *kuṇḍalinī*. Hun (*kuṇḍalinī*) strekker seg opp gjennom nederste del (munnen) av *suṣumṇā* ved å penetrere *brahmagranthi* (se 2.4), blokkeringspunktet som er senteret for *rajas*-kvaliteten i mennesket. Når hun bryter *brahmagranthi* glimter hun til som et lyn (en observasjon gjort under kontemplativ introspeksjon), og entrer *suṣumṇā*.

1.68-69(a) Then it goes up at once through Vishnugranthi to the heart. Then it goes up through Rudragranthi and above it to the middle of the eyebrows; having pierced this place, it goes up to the Mandala (sphere) of the moon.

Kommentar: Når *kuṇḍalinī* er vekket og har penetrert det første av de tre blokkeringspunktene (*granthi*) i *suṣumṇā*, beveger hun seg ideelt sett videre opp og gjennomborer de to andre punktene, *viṣṇugranthi* og *rudragranthi*, som blokkerer hennes tilgang til henholdsvis *anāhata-cakra* og *ājñā-cakra*.²⁴² Deretter går *kuṇḍalinī* opp til *candra-maṇḍala* ("månesfæren"), en esoterisk struktur i *sahasrāra*-senterets kjerne (*kanda*). *Candra-maṇḍala* er identifisert med *soma-cakra* i øvre del av pannen (se 2.4 og 2.7).

1.69(b)-70(a) It dries up the moisture produced by the moon in the Anahata-Chakra having sixteen petals.

Kommentar: Det foregående verset forklarte at *kuṇḍalinī*s videre gang fra *ājñā-cakra* går via "månens sfære", et begrep brukt om *soma-cakra* over *ājñā-cakra*, men også om et punkt rett under *sahasrāra-cakra*. *Soma-cakra* sies å ha seksten blader, tilsvarende Śivas seksten *kalā* (se 2.4). Siden *YKuU* 1.68-70a omtaler *kuṇḍalinī*s oppadstigning, og vi nå befinner oss over *anāhata-cakra* (som ble omtalt i *YKuU* 1.69a), er det nærliggende å tro at forfatteren (eller oversetteren) her mener *soma-cakra* (i øvre del av pannen). Mallinson påpeker derimot at *Mālinīvijayottara-tantra* 16.13 og *Vasiṣṭha-saṃhitā* 4.41 plasserer en struktur omtalt som *soma-maṇḍala* i *anāhata-cakra*.²⁴³ Catharina Kiehnle viser til *Jñāneśvarī* (uten referanse)²⁴⁴ som hevder at kroppsveskene tørkes opp av varmen som skapes under

²⁴² Gupta i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:175.

²⁴³ Mallinson 2003:155 n. 269.

²⁴⁴ En tekst på 9000 vers forfattet av *bhakti* og *nāth-siddha* Jnānadeva 1290 e.Kr.

oppadstigningen av *kuṇḍalinī*.²⁴⁵ Mallinson viser også til en prosess omtalt som *rasānām śoṣaṇam* ("opptørking av veskene") beskrevet i *Gorakṣa-śataka* 77. Det ble i 2.4 vist at *candra* sørger for å nære og avkjøle kroppen med sin livgivende nektar. Ifølge forfatteren tørkes denne ut under *ṣaṭcakra-bheda*.

1.70(b)-71 When the blood is agitated through the speed of Prana, it becomes bile from its contact with the sun, after which it goes to the sphere of the moon where it becomes of the nature of the flow of pure phlegm. How does it (blood) which is very cold become hot when it flows there?

Kommentar: Yogiens blod antar ifølge forfatteren ulike kvaliteter avhengig av hvordan *prāṇā* beveger seg (se kommentar til *YKuU* 1.28 og n. 226). Verset nevner to av de tre ayurvedisk kroppstemperamentene (*dhātu*). *Pitta* ("det beske"), i dette tilfellet tykt, varmt og beskt blod, og *kapha* ("tungt" eller "det trege"), i dette tilfellet tungt, kaldt og søtaktig blod. Når *prāṇā* og *apāna* møter *agni* i *maṇipūra-cakra* blir blodet satt i bevegelse, og antar *pitta*-kvalitet. Blodet går deretter til *candra*-sfæren, som mest trolig er *soma-maṇḍala* i hjerteregionen (se kommentar til *YKuU* 1.69b-70a), hvor det antar en *kapha*-liknende kvalitet. Forfatteren spør hvorfor dette skjer. Svaret gies i *YKuU* 1.72.

1.72 (Since) at the same time the intense white form of moon is speedily heated. Then being agitated, it goes up.

Kommentar: Som vi så i kommentar til *YKuU* 1.70b-71 er det trolig at forfatteren her referer til *soma-maṇḍala* i hjerteregionen. Vi så i kommentar til *YKuU* 44-45a at den samlede oppadgående vinden *agni* og *apāna* varmer *prāṇā* med utgangspunkt i *anāhata-cakra*, og forfatteren påpeker her at "månens hvite form" (som i foregående vers blir plassert i hjertet) varmes raskt [når den oppadgående *apāna* forenes med *prāṇā*]. Dette er svaret på spørsmålet forfatteren stiller i det foregående verset. Det som bringes i bevegelse er *kuṇḍalinī* i *mūlādhāra-cakra*, pga. varmen de to oppadgående vindene skaper (se kommentar til *YKuU* 44-45a.).

²⁴⁵ Mallinson 2003:47 n. 133 viser til Catharina Kiehnle, *Songs on Yoga. Texts and Teachings of the Mahārāṣṭrian Nāths*, Stuttgart 1997, s. 136.

1.73 Through taking in this, Chitta which was moving amidst sensual objects externally, is restrained there. The novice enjoying this high state attains peace and becomes devoted to Atman.

Kommentar: "Å ta inn dette" refererer trolig til prosessen der *suṣumṇā* tar *kuṇḍalinī* "inn i seg", omtalt i det foregående verset. Gupta påpeker at under oppadstigningen opphører aktiviteten i alle *nāḍī*ene knyttet til de eksterne sanseorganene, såvel som yogiens persepsjon av omgivelsene.²⁴⁶ I kommentaren til *YKuU* 1.1 omtales sammenhengen mellom *prāṇavāyu* og *citta*, og hvordan *citta* er et resultat av inntrykk lagret i underbevisstheten forårsaket av dets foregående interaktivitet med omgivelsene. *YKuU* 1.62 forklarte hvordan tankeaktiviteten faller til ro når *prāṇa*-vindene absorberes i *suṣumṇā*. Forfatteren hevder at yogien gleder seg over den introverte bevissthetstilstanden som oppstår under *laya*-prosessen, og derved hengir seg til (studiene av) *ātman*.

1.74 Kundalini assumes the eight forms of Prakṛti (matter) and attains Shiva by encircling him and dissolves itself in Shiva.

Kommentar: *Prakṛti* antar i *sāṃkhyayoga* åtte former, og Jacobsen påpeker at tekster som forklarer denne filosofien ofte relaterer disse formene til åtte skapelsesprinsipper.²⁴⁷ Kapittel 2.5 forklarte hvordan menneskets subtilkroppstruktur i de siste skapelseskategoriene antok en åttedelt form: fra *mūlaprakṛti* oppstod *buddhi*, deretter *ahaṃkāra*, *manas*, og de fem *pañcabhūta*-tilstandene relatert til de fem laveste *cakra*ene. Gonda påpeker at Śiva ofte sies å anta en åttedelt form (*aṣṭamūrti*) bestående av de fem elementene (*bhūta*) samt sol, måne og den som ofrer.²⁴⁸ E. H. Johnston identifiserer Śivas *aṣṭamūrti* med de åtte *prakṛti*.²⁴⁹ Gonda viser også hvordan de åtte ovennevnte prinsippene ofte omtales som *brahmāṇḍa*, lagene rundt Śiva, som sammen med ham utgjør det "kosmiske egget", eller "menneskeegget".²⁵⁰

²⁴⁶ Gupta i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:176.

²⁴⁷ Jacobsen 2002:71. Skapelsesprinsippene er måter Śiva som Śakti - i form av *prakṛti* - former skapelsen på. Woodroffe 1935:19 viser i sin analyse av *PT* 2 hvordan *kuṇḍalinī* i sitt åttedelte aspekt sies å utgjøre de åtte typene *prakṛti* nevnt i *YKuU* 1.74. Jacobsen 2002:73 påpeker at Kṛṣṇa i *BhG* 7.4 forteller at hans materielle form er åttedelt, bestående av jord, vann, ild, vind, rom, sinn, intellekt, ego. Jacobsen 2002:73 viser også til et eksempel i *Śāntiparvan* 322.27-28 der de åtte *prakṛti* er omtalt som *avyakta* ("det umanifesterte"), *mahat* ("det rene intellektet"), *ahaṃkāra* ("det individualiserende prinsippet") og de fem *mahābhūta* ("de fem store elementene").

²⁴⁸ Jacobsen 2002:72 viser til Gonda, *Viṣṇuism and Śivaism: A Comparison*, Delhi 1976, s. 41.

²⁴⁹ Jacobsen 2002:72 n. 178 viser til Johnston, *Early Sāṃkhya*, London 1937 (ingen sidetallshenvising).

²⁵⁰ Jacobsen 2002:72 viser til Gonda, *Viṣṇuism and Śivaism: A Comparison*, Delhi 1976, s. 41.

Forfatteren av *YKuU* påpeker i dette verset at den åttedelte *kuṇḍalinī* som *brahmāṇḍa* i sin retrogressive gang mot Śiva tilslutt omringer ham, og blir ett med ham [i *sahasrāra-cakra*].

1.75 Thus Rajas-Sukla (seminal fluid) which rises up goes to Shiva along with Marut (Vayu); Prana and Apana which are always produced become equal.

Kommentar: Her beskrives *ūrdhvaretas* (*ūrdhva* - "i oppadgående retning", *retas* - "sæd"), en esoterisk psykofysiologisk prosess der sæd under *ṣaṭcakra-bheda* trekkes opp fra underlivet og omgjøres til *ojas* ("kroppsenenergi").²⁵¹ *Ojas* fraktes opp med *kuṇḍalinī* og forbedrer yogiens helse og sinnstilstand.²⁵² Under prosessen beskrevet i *YKuU* 1.66-75 sendes *ojas* til Śiva sammen med Marut, vindguden, i denne sammenheng de fem *prāṇavāyu* (se 2.3).²⁵³ *Prāṇa* og *apāna*, som alltid er aktive så lenge mennesket puster, beveger seg under *ṣaṭcakra-bheda* i samme [oppadgående] retning, hvoretter de oppad- og nedadgående bevegelsene opphører fullstendig når de trekkes inn og blir oppløst i *suṣumṇā*.²⁵⁴

1.76 Pranas flow in all things, great and small, describable, or indescribable, as fire in gold.

Kommentar: Forfatteren tar i bruk en liknelse for å beskrive *prāṇa*. Han påpeker at *prāṇa* flyter i alt som eksisterer, i det som kan beskrives såvel som i det som ikke kan beskrives (dvs. det som ikke kan observeres direkte).

1.77 Then this body which is Adhibhautika (composed of elements) becomes Adhidaivata (relating to a tutelar deity) and is thus purified. Then it attains the stage of Ativahika.

Kommentar: Når *ojas* og *vāyu* går til Śiva (se kommentar til *YKuU* 1.75) blir yogiens kropp, som er *ādhibhautika* ("sammensatt av de grove elementene", *pañcabhūta*), *ādhidaivata* ("det som angår gudene"). Når det identitetsskapende prinsippet (*ahaṁkāra*) forsvinner er yogien et redskap for gudene. Hans kropp er da rensset, og oppnår en tilstand av *ātivāhika*

²⁵¹ White 1996:233.

²⁵² White 1996:184 oversetter *ojas* med "vital kroppsveske". Feuerstein 2000:206 viser til *Āyurveda* der *ojas* er omtalt som kvintessensen av de syv *dhātu* (se kommentar til *YKuU* 1.29). Ifølge Feuerstein omtaler yogier *ojas* som en subtil vital kraft som finnes i hele kroppen, spesielt konsentrert i sæd (*rajas*). Yogien søker gjennom seksuell tilbakeholdenhet å spare sin *ojas*.

²⁵³ White 1996:233 påpeker at denne prosessen er en reversering av den defragmenterende entropien (se 2.4 og 2.7) der *amṛta* fortæres av *kālāgni*, eller omgjøres til sæd.

²⁵⁴ ALS 20:262.

("raskere enn vinden"), et uttrykk som ofte brukes om tilstanden subtilkroppen befinner seg i rett etter døden.²⁵⁵

1.78 Then the body being freed from the inert state becomes stainless and of the nature of Chit. In it, the Ativahika becomes the chief of all, being of the nature of That.

Kommentar: Yogien i *ātivāhika*-tilstanden (se kommentar til *YKuU* 1.77) er fri fra alle bånd *prakṛti* kan pålegge bevisstheten (*cit*). I denne kroppen er sinnet og subtilkroppen uten hindringer, og blir således herre over alt, da den er ett med det transcendentale (*brahman*).

1.79 Like the conception of the snake in a rope, so the idea of the release from life and Samsara is the delusion of time.

Kommentar: Forfatteren påpeker at slik man kan misforstå og se en slange der det egentlig ligger kveil med tau, slik er også idéen om frigjøring fra livet og *saṃsāra* en misforståelse.²⁵⁶ Denne misforståelsen er et resultat av tidsfølelse (se 2.5 angående *kāla-tattva*).

1.80 Whatever appears is unreal. Whatever is absorbed is unreal. Like the illusory conception of silver in the mother-of-pearl, so is the idea of man and woman.

Kommentar: Forfatteren tar i bruk en liknelse for å forklare at alt som viser seg for menneskets sanser er uvirkelig, alt som går i oppløsning i *sahasrāra-cakra* er uvirkelig. På samme måte som man kan tro man ser sølv i et muslingskjell når sølvfargen bare er gjenskinns i perlemor, slik er idéen om forskjellen mellom mann og kvinne også en misforståelse.

1.81 The microcosm and the macrocosm are one and the same; so also the Linga and the Sutratman, Svabhava (substance) and form and the self-resplendent light and Chidatma.

Kommentar: Forfatteren hevder at følgende fenomener er ett og det samme: Mikro- og makrokosmos er ett. Ett er også *liṅga* (se 2.2) (subtilkroppen bestående av *buddhi*, *ahamkāra*, *manas*, de fem *jñānendriya* og de fem *karmendriya*) (se 2.5) og *sūtrātman* ("sjelen som passerer som en tråd gjennom universet"). Ett og det samme er også *svabhāva* ("natur", i dette tilfellet doktrinen om at universet er skapt og opprettholdt av alle tings handlinger slik de

²⁵⁵ Feuerstein 2000:41 oversetter *ātivāhika* med "superconductive body".

²⁵⁶ Klostermaier 1994:415 påpeker at Śaṅkara tar i bruk slange-i-tau-liknelsen i *Śarīrakabhāṣya* for å stille spørsmålstegn ved menneskets sanseegenskaper.

utføres i overenstemmelse med de respektive tingenes natur) og form. Ett er også *cidātma* (*ātman* som *cit*, den utilslørte tilstanden)²⁵⁷ og det strålende lyset (trolig *prakāśa*, se 2.5 og n. 144).

1.82 The Sakti named Kundalini, which is like a thread in the lotus and is resplendent, is biting with the upper end of its hood (namely, mouth) at the root of the lotus the Mulakanda.

Kommentar: *Kuṇḍalinī*, omtalt som en (oppkveilet) tråd i lotusen (*mūlādhāra-cakra*), er beskrevet som strålende, og dekker senterets rot *mūlakanda* (se 2.7 og kommentar til *YKuU* 1.6) med sin munn (verset henviser til slangesymbolikken) (se 2.7).

1.83-84 Taking hold of its tail with its mouth, it is in contact with the hole of Brahmarandhra (of Susumna). If a person seated in the Padma posture and having accustomed himself to the contraction of his anus makes his Vayu go upward with the mind intent on Kumbhaka, then Agni comes to Svadhisthana flaming, owing to the blowing of Vayu.

Kommentar: Den symbolske *kuṇḍalinī*-slangen slik hun hviler i *mūlādhāra-cakra* biter på *uroborus*-vis sin egen hale, og dekker *brahmarandhra* (i dette tilfellet den nedre åpningen av sentralkanalen). Om en person sitter i *padmāsana* og praktiserer *mūlabandha* slik at *apānavāyu* sendes i oppadgående retning, og samtidig utfører *kumbhaka*, vil ild-elementet (*agni*) vise seg i *svādhiṣṭhāna-cakra* pga. varmen den oppadgående vinden skaper.

1.85 From the blowing of Vayu and Agni, the chief (Kundalini) pierces open the Brahmagranthi and then Vishnugranthi.

Kommentar: Se kommentar til *YKuK* 1.66-67 og 1.68-69a.

1.86 Then it pierces Rudragranthi, after that , (all) the six lotuses (or plexuses). Then Sakti is happy with Shiva in Sahasrara Kamala (1000 lotuses seat or pineal gland). This should be known as the highest Avastha (state) and it alone is the giver of final beatitude.

Kommentar: Etter yogien har penetrert *rudragranthi* i *ājñā-cakra* ved hjelp av *kuṇḍalinī*, har *kuṇḍalinī* passert alle de seks *cakra*ene i kroppen. Det syvende senteret, *sahasrāra-kamala* ("lotusblomst" med tusen blader), dvs. *sahasrāra-cakra*, befinner seg over hodet, utenfor kroppen, og det er her *kuṇḍalinīśakti* nå forenes med Śiva-prinsippet. Ifølge

²⁵⁷ Woodroffe 1964:419.

forfatteren er senteret knyttet til en liten kjertel i hodet, pinealkjertelen, som produserer melatonin. Når *kuṇḍalinīśakti* forenes med Śiva befinner yogien seg i den høyeste bevissthetstilstand, *avasthā* (se n. 74), som ifølge forfatteren er den eneste måten mennesket kan opplevede den høyeste lykksalighet på. Upaniṣadbrahmayogin hevder at yogien nå ser hinsides den profane verden og dualistisk tenkemåte, og har nådd *brahmavidyā* ("kunnskap om det absolutte").²⁵⁸ Denne tilstanden omtales ifølge Upaniṣadbrahmayogin som *videhamukti* ("kroppsløs frigjøring") (se 1.2).

Thus ends the first chapter.

²⁵⁸ ALS 20:264.

Kapittel 4

En analyse av *Yoga-kunḍalinī-upaniṣad*.

Andre *adhyāya*.

Tekstens andre kapittel består av 49 vers, og tar for seg en beskrivelse av *khecarīmudrā* (se 1.7). James Mallinsons analyse av *Khecarīvidyā* og Upaniṣadbrahmayogins kommentar til *YKuU* 2 vil stå sentralt i kommentarene til versene som beskriver de fysiske detaljene i denne praksisen.

4.1 En analyse av andre *adhyāya*, *śloka* 2.1 - 2.49.

2.1 I shall hereafter describe the science called Khechari which is such that one who knows it is freed from old age and death in this world.

Kommentar: *Khecarīmudrā* er omtalt som "rombevegelsesseglet".²⁵⁹ Begrepet er satt sammen av stavelsene *khe* ("i himmelen"), og *carī* ("den som beveger seg"). Ifølge Feuerstein er begrepet avledet av *kha* ("tomrom" eller "hulrom i kroppen") og *car* ("å bevege seg"), og henspiller på det å bevege seg i tomrom, eller på det å bevege tungen opp mot ganen og tilbake ned i halsen for å tette hulrommet over den bakre neseåpningen.²⁶⁰ Det er ett av de viktigste *mudrā*-øvelsen i tantrismen og *haṭhayoga*. Praktisering av *khecarīmudrā* leder ifølge forfatteren til *avasthā*, tilstanden der yogien frigjøres fra aldring og død.

Upaniṣadbrahmayogin hevder at øvelsen forhindrer senilitet, død (død og gjenfødelse i *saṃsāra*) og sykdom.²⁶¹

2.2 One who is subject to the pains of death, disease and old age should, O sage, on knowing this science make his mind firm and practise Khechari.

²⁵⁹ Feuerstein 2000:154.

²⁶⁰ Feuerstein 2000:154.

²⁶¹ ALS 20:264.

Kommentar: Ifølge forfatteren bør de som ikke kan unslippe de lidelsene død, sykdom og aldring fører med seg (dvs. alle), disiplinere seg og praktisere *khecarīmudrā* når de blir kjent med teknikken.

2.3-4 One should regard that person as his guru on earth who knows Khechhari, the destroyer of old age and death, both from knowing the meaning of books and practice, and should perform it with all his heart. The science of Khechhari is not easily attainable, as also its practice.

Kommentar: Forfatteren hyller *YKuU*, og påpeker at den som har mestret *khecarīmudrā* og kan tolke tekster knyttet til denne øvelsen bør anses for å være en guru. Forfatteren hevder at *khecarīvidyā* (*vidyā* - "viten") ikke er lett tilgjengelig, ei heller praksisen, dvs. lærere som er kvalifisert til å instruere i *khecarīmudrā*.

2.5 Its practice and Melana are not accomplished simultaneously. Those that are bent upon practice alone do not get Melana.

Kommentar: Praktisering av *khecharīmudrā* kan ifølge *GS* 3.30 lede til *samādhi*, som i *GS* 7.1 omtales som "stor yoga", dvs. forening med *brahman*. *Melana* ("forening") er navnet på et *mantra* knyttet til *khecarīvidyā*. Forfatteren gjør det klart at *melana*, som i dette tilfellet er en forståelse og realisering av den bevissthetstilstanden som *melana-mantra* har til hensikt å bringe yogien til, ikke nødvendigvis følger som et resultat av *khecarīmudrā*-praksis alene.

2.6 Only some get the practice, O Brahmana, after several births, but Melana is not obtained even after a hundred births.

Kommentar: Forfatteren forteller en fiktiv *brāhmaṇa*-lytter at kun noen få får tilgang til denne praksisen, og da etter flere gjenfødslar (dvs. som et resultat av fordelaktig *karman*), men *melana* - realisering av *melana-mantra* (se kommentar til *YKuU* 1.5) - er noe man ikke oppnår selv etter hundre gjenfødslar (dvs. selv om man er heldig nok til å få veiledning i *khecharīmudrā* betyr ikke nødvendigvis at man er moden for en forståelse av *melana-mantra*).

2.7 Having undergone the practice after several births, some (solitary) Yogin gets the Melana in some future birth as the result of his practice.

Kommentar: Etter å ha utført *khecharīmudrā*-praksisen i flere liv, vil en og annen yogi (som evt. praktiserer i ensomhet) realisere *melana* (se kommentar til *YKuU* 2.6) i en fremtidig gjenfødelse som et resultat av iherdig praksis (i det daverende og tidligere liv). Forfatteren hevder i prinsippet at de som [tilsynelatende tilfeldigvis] realiserer den bevissthetstilstanden som er *melana* trolig har praktisert *khecarīmudrā* i tidligere liv.

2.8 When a Yogin gets this Melana from the mouth of his Guru, then he obtains the Siddhis mentioned in the several books.

Kommentar: Når en yogi realiserer *melana* ved å lytte til sin guru tilegner han seg *siddhi* ("perfeksjonering" eller "ferdighet") (se n. 29 og n. 262), som er nevnt i så mange bøker. *Siddhi* refererer her til ferdigheter som ofte anses for å være av overnaturlige art, legendariske ferdigheter (se 6.1 og n. 264) omtalt i flere tekster, spesielt i *YS* 3.

2.9 When a man gets this Melana through books and the significance, then he attains the state of Shiva freed from all rebirth.

Kommentar: Når en yogi realiserer og forstår viktigheten av *melana* (for eksempel ved å lese om *melana-mantra* i bøker), oppnår han Śiva-tilstanden (beskrevet i kommentar til *YKuU* 1.86), og er fri fra gjenfødelse.

2.10 Even Gurus may not be able to know this without books. Therefore this science is very difficult to master.

Kommentar: Forfatteren påpeker at selv guruer kan ha behov for tidligere mesteres nedtegnelser for å forstå *melana*, noe som viser hvor vanskelig det kan være å lære seg (og forstå) *khecarī*-vitenskapen.

2.11 An ascetic should wander over the earth so long as he fails to get this science and when this science is obtained, then he has got the Siddhi in his hand (viz., mastered the physical powers).

Kommentar: En asket bør reise rundt og lete, lytte og lære, til han forstår *khecarī*-vitenskapen. Når han har realisert *melana* ved hjelp av *khecarīmudrā*-øvelsen har han fått opplæring i, har han tilegnet seg *siddhi*.

2.12 Therefore one should regard as Achyuta (Vishnu) the person who imparts the Melana, as also him who gives out the science.

Kommentar: Acyuta ("uforgjengelig") er et epitete til Viṣṇu. Den som hjelper andre å bli klar over meningen med *melana-mantra*, eller som instruerer i *khecarī*-vitenskapen, bør anses for å være Viṣṇu. Viṣṇu er ikke nevnt i *Khecarīvidyā*, *nāthsiddha*-teksten dette kapitlet er basert på (se 1.7).

2.13 He should regard as Shiva him who teaches the practice. Having got this science from me, you should not reveal it to others.

Kommentar: Den bør ansees for å være Śiva, som underviser i *khecarīmudrā* (se kommentar til *YKuU* 2.12). Forfatteren henvender seg så direkte til leseren og sier han ikke bør publisere teksten, eller avsløre kunnskapen for andre (dvs. for de som er ikke kvalifisert til å bedrive yoga av denne typen, som ikke har levd lenge nok i henhold til det *KhV* 1.7 omtaler som *sadbhāva-sādhitam* - "som fremviser korrekt oppførsel") nå som han har mottatt den [av forfatteren av *YKuU*].

2.14-15 Therefore one who knows this should protect it with all his efforts (viz., should never give it out except to persons who deserve it). O Brahmana, one should go to the place where lives the Guru, who is able to teach the divine Yoga and there learn from him the science Khechari and being then taught well by him, should at first practice it carefully.

Kommentar: Forfatteren påpeker nok en gang at den som er kvalifisert til å lære bort *khecarīmudrā* bør velge sine elever med omhu. Forfatteren forteller den fiktive *brāhmaṇa*-lytteren at man bør oppsøke en guru som er kvalifisert til å undervise, og lære *khecarīvidyā* av ham. Utøveren bør praktisere forsiktig til å begynne med (dvs. ikke begå den tredje av de ti feil som forhindrer utøveren fra å oppnå yoga, skjødesløshet, omtalt i *YKuU* 1.59).

2.16-17 By means of this science, a person will attain the Siddhi of Khechari. Joining with Khechari Sakti (viz., Kundalini Sakti) by means of the (science) of Khechari which contains the Bija (seed of letter) of Khechari, one becomes the lord of Khecharas (Devas) and lives always amongst them. Khechari Bija (seed letter) is spoken of as Agni encircled with water and as the abode of Khecharas (Devas).

Kommentar: Gjennom *khecarīvidyā* vil utøveren tilegne seg *khecharī-siddhi*.²⁶²

Forfatteren refererer så til første stavelse (*bīja* - "lydfør" se 2.3 og 2.4) i *melana-mantra*, *hrīm*, etter han har gjort det klart at *kuṇḍalinīśakti* inneholder denne grunnstavelsen (hun omfatter alle mantriske stavelser, se 2.3 for en forklaring av *varṇamālā*). En del av *kuṇḍalinīśakti* er omtalt som *khecarīśakti*, en del som metalingvistisk tilsvarer *khecarībīja* samt resten av stavelsene i *melana-mantra*. Når yogien gjennom *khecarīmudrā*-praksisen blir ett med *khecarīśakti* blir han herre over gudene (dvs. han ved hjelp av *nyāsa* (se 1.4) blir ett med de guddommeliggjorte makrokosmiske prosessene). Gudenes domene er omtalt som "agni omgitt av vann". Dette refererer til sammensetningen av første stavelse (*khecarībīja*) i *melana-mantra*, *hrīm*. *R* står for lyden {ra} (*rakāra*), ifølge Upaniṣadbrahmayogin forbundet med *vahni* ("ild"),²⁶³ og *ṃ* står for *anusvāra*, den nasale etterlyden forbundet med bevissthetstilstanden *bindu* ("en dråpe"), som er begynnelsen og slutten på det guddommelige ordet (*vāc*).

2.18 Through this Yoga, Siddhi is mastered. The ninth (Bija) letter of Somamsa (Soma or moon part) should also be pronounced in the reverse order.

Kommentar: Forfatteren refererer til andre stavelse i *melana-mantra*, *bhaṃ*. *Soma* er omtalt som *amṛta* (se 2.4), men er også et synonym for månen (*candra*). *Aṃsa* ("del") refererer til en "del av" sanskritalfabetet, dvs. et fonem (eller en bokstav i et fonem), i dette tilfellet *sa*, som er omtalt som *candrabīja*.²⁶⁴ "Somamsas niende *bīja*" er ifølge Upaniṣadbrahmayogin niende fonem før *sa* (inkludert *sa*), *bha*.²⁶⁵ Hver stavelse i det seksdelte mantraet avsluttes med *anusvāra*, den nasale etterlyden *ṃ*. Andre stavelse i *melana-mantra* er således *bhaṃ* (se YKuU 3.1).

²⁶² *Khecharī-siddhi* kan oversettes med "perfeksjonering av å bevege seg i tomrom", og henviser trolig til den kroppsløse årvåkenhet som oppstår når yogien er ett med *brahman*, evnen til å bevege seg i tomrommet *ākāśa*, den bevegelses- og fargeløse kontinuitet (*sarvavyāpti*) (se 6.2 og n. 169). *GS* 3.29 påpeker også at yogien som har mestret *khecharī-siddhi* tilegner seg egenskaper som motstandsdyktighet mot sult, tørste, tretthet, sykdom, aldring. Han utvikler også en ny guddommelig kropp som ifølge *GS* ikke kan brennes, tørkes, gjøres våt, eller bli bitt av slanger. Yogiens kropp blir vakker, han er sikret å oppnå *samādhi*, og tungen som berører *kapāla-kuhara* vil kjenne nektarens smak (*GS* 3.30). *HYP* 3.50 legger også til at yogien som kontinuerlig praktiserer *khecarīmudrā* tilegner seg de åtte *mahāsiddhi* nevnt i *YS* 3.

²⁶³ ALS 20:266.

²⁶⁴ ALS 20:267.

²⁶⁵ ALS 20:267.

2.19 Then a letter composed of three Amsas of the form of moon has been described; and after that, the eight letter should be pronounced in the reverse order.

Kommentar: Upaniṣadbrahmayogin påpeker at etter stavelsen *bhaṃ*, følger *saṃ*,²⁶⁶ basert på fonemet *sa*. *Sa* er i dette verset er beskrevet som en bokstav med tre *aṃsa* (se kommentar til *YKuU* 2.18). Padoux viser til *TĀ* der Abhinavagupta hevder at den delen av *vāc* som representerer viljen til å skape er representert ved fonemene *i*, *r* og *l*.²⁶⁷ Når Śiva som *śakti* i form av *vāc* "synger frem" skapelsen skapes ifølge *TĀ* en metafysisk "damp" (*ūṣman*), akustisk representert ved sibilantene *śa*, *ṣa* og *sa*. *Sa* har således *l* som sitt metafysiske opphav, og *l* har en lang (*pluta*) form, *l̄*, hvis prosodiske størrelse er tre *mātra*.²⁶⁸ De utgjør trolig de tre "amsa".²⁶⁹ Forfatteren påpeker videre at stavelsen etter *saṃ* er basert på fonemet *ma*, det åttende før *sa*. Etter *saṃ* følger således *maṃ*.

2.20 Then consider it as the supreme and its beginning as the fifth and this is said to the Kuta (horns) of the several bhinnas (or parts) of the moon.

Kommentar: *Maṃ*, basert på fonemet *ma*, som er forbundet med *puruṣa* ("det ytterste") anses for å være "det høyeste", og dets begynnelse, dvs. det første fonemet i gruppen av labiale konsonanter fra *pa* til *ma*, nemlig *pa*, anses for å utgjøre femte stavelse i *melana-mantra*, *paṃ*. Upaniṣadbrahmayogin hevder at neste (sjette) stavelse er *saṃ*, og at siste (syvende) stavelse, omtalt som *kūṭa* ("horn"), er basert på fonemene *ka* og *ṣa*. De utgjør til sammen fonemet *kṣa*. Padoux påpeker at Abhinavaguptas *Parātriṃśikā-vivaraṇa* omtaler *kṣa* som emanasjonens endepunkt (se 2.2), vokalenes endelige "koagulering" (se 2.3).²⁷⁰ Dette er et punkt i emanasjonen der skapelsen er fullendt, og fonemene fra *a* til *visarga* ("månens seksten *bhinna*") - som metafysisk sett er skapelsen som lyd - vender tilbake til sitt utgangspunkt, Śiva (fonemet *a*). Siste stavelse *kṣaṃ* (bestående av *ka* og *ṣa*) omtales på *sandhyā*-vis som "månedelenes horn".

²⁶⁶ ALS 20:267.

²⁶⁷ Padoux 1990:301.

²⁶⁸ Padoux 1990:260.

²⁶⁹ Padoux 1990:301 påpeker at *sa*-fonemet i *trika*-tradisjonens *SAUḤ*-*mantra* sies å "gjennomtreng" tre av de fire kosmiske sfærene (*aṇḍa*) omtalt i tradisjonens tekster. Det kan være redaktøren av *YKuU* eller forfatteren av *KhV* refererer til denne filosofien når de omtaler fonemet *sa* som bestående av tre *aṃsa*.

²⁷⁰ Padoux 1990:304.

2.21-22(a) This which tends to the accomplishment of all Yogas, should be learnt through the initiation of a Guru. He who recites this twelve times every day, will not get even in sleep that Maya (illusion) which is born in his body and which is the source of all vicious deeds.

Kommentar: Dette (*melana-mantra*) som leder yogien til *avasthā* (se YKuU 1.86), som er målet i all yoga, bør læres gjennom innvielse av en guru. Han som resiterer *melana-mantra* med den bevissthet som kreves for å resitere et mantra med rett effekt tolv ganger om dagen, vil selv ikke i søvne være offer for *māyā*, som kontinuerlig tilslører menneskets bevissthet, skaper blokkeringer i kroppens *nāḍī*, og er roten til alle ugjerninger.

2.22(b)-23 He who recites this five lakhs of times with very great care - to him the science of Khechhari will reveal itself. All obstacles vanish and the Devas are pleased.

Kommentar: Han som resiterer *melana-mantra* på en grundig måte femhundre tusen ganger (1 *lakh* = 100000) vil forstå meningen med *khecarī*-vitenskapen. Alt som forhindrer yogien i å se seg selv som ett med *brahman* forsvinner, og gudene gleder seg (dvs. *nyāsa*-prosessen er fullført, yogien er ett med det makrokosmiske).

2.24 The destruction of Valipalita (viz., wrinkle and greyness of hair) will take places without doubt. Having acquired this great science, one should practice it afterwards.

Kommentar: *Valipalita* (*vali* - "hudfold", *palita* - "grå" eller "gammel") forsvinner når yogien realiserer *melana* (se kommentar til YKuU 2.5). Han bør praktisere *khecarīmudrā* når han har mottatt instruksjon i, eller har tilgang på instruksjon i denne teknikken.

2.25-26 If not, O Brahmana, he will suffer without getting any Siddhi in the path of Khechhari. If one does not get this nectar like science in this practice, he should get it in the beginning of Melana and recite it always; (else) one who is without it never gets Siddhi.

Kommentar: Om yogien har mottatt instruksjoner i *khecarīmudrā*, men ikke følger opp med å praktisere, vil han ikke tilegne seg *mantrasiddhi* (dvs. spesielle ferdigheter som kommer som et resultat av realiseringen av *melana*). Om yogien ikke forstår meningen med *khecarīvidyā*, som ifølge Upaniṣadbrahmayogin er en "vitenskap fylt med nektar" (utsagnet refererer til påvirkningen av *soma-cakra* og strømmen av *amṛta*), vil han troligvis tilegne seg denne forståelsen når *jñāna* mht. *melana-mantra* (se kommentar til YKuU 2.21-22a) inntreffer

senere. Han bør da resitere mantraet regelmessig. Uten denne forståelsen [av *melana*] vil yogien aldri tilegne seg *khecarī-siddhi*.

2.27 As soon as he gets this science, he should practice it; and then the sage will soon get the Siddhi.

Kommentar: Når vismannen (dvs. yogien) har tilgang til *khecarīvidyā*, bør han praktisere *khecarīmudrā*, så vil han straks tilegne seg *siddhi* (YKuU 2.48 omtaler en praksisperiode på tolv år).

2.28 Having drawn out the tongue from the root of the palate, a knower of Atman should clear the impurity (of the tongue) for seven days according to the advice of his Guru.

Kommentar: Her (fra YKuU 2.28-48) beskrives *khecarīmudrā* i detalj. Først bør yogien som kjenner *ātman* (dvs. praksisen bør kun være tilgjengelig for en erfaren yogi) dra frem tungen fra ganens rot, og rense den for eventuelle urenheter i overenstemmelse med lærerens instruksjoner. Dette bør gjøres i syv dager.

2.29 He should take a sharp knife which is oiled and cleaned and which resembles the leaf of the plant Snuhi ("Euphorbia Antiquorum") and should cut for the space of a hair (the Fraenum Lingui).

Kommentar: Yogien beskærer tungebåndet med en ren og oljet kniv som bør likne bladene på *Euphorbia antiquorum*, en kaktusliknende vortemelkplante som i ayurvedisk medisin tas i bruk for å kurere blant annet hudsykdommer. Bladene er 1-2 cm brede, 5-6 cm lange, og har en butt ende. Han skjærer en hårsbredds lengde inn i tungebåndet (ifølge GS 3.25 en tolvtedels tomme, dvs. 2,1 millimeter). Sivananda omtaler øvelsen som *chedanakriyā* (*chedana* - "fjerne").²⁷¹

2.30 Having powdered Saindhava (rock-salt) and Pathya (sea-salt), he should apply it to the place. On the seventh day, he should again cut for the space of a hair.

Kommentar: Yogien masserer det beskårede tungebåndet (der han har laget et kutt) med en blanding av mineralsalt og havsalt, ifølge Upaniṣadbrahmayogin en blanding av

²⁷¹ Sivananda 1971:243.

pulverisert steinsalt og tørket myrobalan, *Prunus cerasifera*.²⁷² Etter syv dager bør han gjenta prosessen beskrevet i *YKuU* 2.29.

2.31 Thus for the space of six months, he should continue it always gradually with great care. In six months, Siro-bandha (Bandha at the head), which is at the root of the tongue is destroyed.

Kommentar: Prosessen i *YKuU* 2.29 gjentaes med stor forsiktighet, med en ukes pause mellom hver beskjæring, over en seks-måneders periode. *Śirobandha* refererer til tungebåndet. Det er fjernet etter seks måneder om yogien utfører prosessen som beskrevet.

2.32 Then the Yogin who knows timely action should encircle with Siro-Vastra (lit. the cloth of the head) the Vak-Ishvari (the deity presiding over speech) and should draw (it) up.

Kommentar: Yogien som vet når det er tid for å gjøre tungeøvelser (strekke tungen) griper rundt tungen (også omtalt som talens gud, *Vāgīśvarī*) med et stykke tøy fra sitt hodeplagg, og trekker den opp [for å forlenge den].

2.33 Again by daily drawing it up for six months, it comes, O sage, as far as the middle of the eyebrows and obliquely up to the opening of the ears;

Kommentar: "Trekke den opp" refererer her til en prosess der yogien forlenger tungen ved til stadighet å trekke og dra i den, og smøre den med smør (*GS* 3.25). Sivananda omtaler dette som *dohakriyā* (*doha* - "melke").²⁷³ Yogien utfører disse øvelsene i perioden han beskjærer tungebåndet (beskrevet i *YKuU* 2.29). Når tungen etter seks måneder når det utvendige punktet mellom øyenbrynene, og på skrå opp til øreåpningene, er denne delen av *khecarīmudrā*-praksisen ifølge *GS* 3.25 ferdig.

2.34 Having gradually practiced, it goes to the root of the chin. Then in three years, it goes up easily to the end of the hair (of the head).

Kommentar: *YKuU* skiller seg fra *GS* ved at den oppfordrer yogien til å fortsette øvelsen omtalt i *YKuU* 2.29, slik at tungen blir enda lengre. Etter å ha forlenget den i seks måneder, når den punktet der haken møter halsen (ifølge Mallinson adamseplet),²⁷⁴ og etter

²⁷² ALS 20:268. Ifølge Feuerstein 2000:155 gul myrobalan.

²⁷³ Sivananda 1971:243.

²⁷⁴ Mallinson 2003:144.

tre år og seks måneder kan den ifølge forfatteren strekkes opp til hårrøttene i pannen uten problemer.

2.35-36 It goes up obliquely to Sakha and downwards to the well of the throat. In another three years, it occupies Brahmarandhra and stops there without doubt. Crosswise it goes up to the top of the head and downwards to the well of the throat.

Kommentar: Etter seks år og seks måneder kan yogien strekke tungen på skrå opp til *sakha* ("venn", et punkt bak øret), og ned til halsroten. Etter ytterligere tre år når tungen *brahmarandhra* ved toppen av hodet, men vil ikke kunne strekkes lengre enn dette. Den kan da strekkes på skrå opp til toppen av hodet, og ned til halsroten.

2.37 Gradually it opens the great adamantine door in the head. The rare science (of Khechari) Bija has been explained before.

Kommentar: Mellom *soma-cakra* i øvre delen av hodet (rett under *brahmarandhra*) og *kapāla-kuhara* ("hodeåpningen", dvs. hulrommet mellom en bakre neseåpningen og nesegangen) finnes det en liten *nāḍī* kalt *śaṅkhinī*.²⁷⁵ Den leder *amṛta* fra "månen" (*soma-cakra*) ned til dette hulrommet omtalt som *brahmadvāra* ("Brahmās dør") og *daśamadvāra* ("den tiende dør", "den harde døren i hodet"). Inngangen til hulrommet må åpnes slik at tungen kan trenge inn det. Når yogien masserer *kapāla-kuhara* med tuppen av sin forlengede tunge påvirkes *soma-cakra*, og *amṛta* drypper ned gjennom *śaṅkhinī* til dette hulrommet og videre ned i de lavere regionene i kroppen. Yogien har da åpnet "døren" omtalt i dette i verset. Med den forlengede tungen kan yogien derimot stoppe *amṛta* her, og "drikke" den, dvs. regulere dens flyt for å forhindre den fragmenterende og desentraliserende livsprosessen (se 2.7). Yogien bringer i visse tilfeller *amṛta* videre ned til *viśuddha-cakra*, hvor den forblir, og renses yogiens kropp. *Khecarībīja* er omtalt i *YKuU* 2.16-17.

2.38 One should perform the six Angas (parts) of this Mantra by pronouncing it in six different intonations. One should do this in order to attain all the Siddhis;

Kommentar: Mallinsons oversettelse av *KhV* 1.34c-35b, verset *YKuU* 2.38 er en bearbeidelse av, påpeker at det sekssdelte mantraet skal resiteres sammen med de seks lange

²⁷⁵ Dasgupta 1969:240. Mallinson 2003:45.

vokalene (i *KhV* omtalt som *ṣaṭṣvarabhinnayā*).²⁷⁶ Han viser videre i fotnote til *KhV*-kommentator Ballāla, som i *Bṛhatkhecarī-prakāśa* påpeker at resitasjonen bør utføres med *ṣaḍaṅga-nyāsa*.²⁷⁷ Det refereres til *kara-* ("hånd") *nyāsa* (se 1.4 og *YKuU* 2.39), ifølge Woodroffe en seks-trinns *nyāsa* der yogien tildeler fingrene og håndflatene (fem fingre samt foran og bakside på en håndflate, i alt seks "deler" på hver hånd) *śakti*, i den hensikt å få *prāṇaśakti* til å flyte i kroppens *nāḍī*.²⁷⁸ *Nāḍī*ene er delt inn i seks grupper tilsvarende gudinnens seks lemmer (*aṅga*). Lemmene er 1) fonemet *a*, *kavarga*-konsonantene og *ā*, 2) *i*, *cavarga*-konsonantene og *ī*, 3) de "harde" palatale *tavarga*-konsonantene mellom *u* og *ū*, 4) de "myke" palatale *tavarga*-konsonantene mellom *e* og *ai*, 5) *o*, *pavarga*-konsonantene og *au*, samt 6) fonemene mellom *bindu* og *visarga*, konsonantene fra *ya* til *ksha*.²⁷⁹ Tildelingen utføres med en hyllest til gudinnen manifestert i subtilkroppen, og ulike arm- og fingerbevegelser. Yogien tildeler fingrene og håndflatene på hver hånd *śakti*. Etter tildelingen brukes hendene på nytt, yogien knipser, slår venstre håndflate med to fingre på høyre hånd og stirrer bestemt rundt seg, ifølge folketro for å skremme bort onde ånder.²⁸⁰ Ifølge Woodroffe utføres ritualet for å rense *nāḍī*ene og kroppens fem elementer (se 2.5).²⁸¹

2.39 And this Karanyasam should be done gradually and not all at a time, since the body of one who does it all at once will soon decay.

Kommentar: *Karanyāsa* (se kommentar til *YKuU* 2.38) er beskrevet som er en prosess der yogien forenes med guddommen ved å identifisere dens seks lemmer (*aṅga*) med områder i sin egen kropp. Dette styrker strømmen av *prāṇaśakti* i kroppen, og vil ifølge forfatteren være en belastning for utøverens kropp om den utføres for ofte. Yogien bør derfor gå forsiktig frem.

2.40-41(a) Therefore it should be practiced , O best of sages, little by little. When the tongue goes to the Brahmarandhra through the outer path, then one should place the tongue after moving the bolt of Brahma which cannot be mastered by the Devas.

²⁷⁶ Mallinson 2003:139.

²⁷⁷ Mallinson 2003:139 n. 205.

²⁷⁸ Woodroffe 1972:cix.

²⁷⁹ Woodroffe 1972, s. cx.

²⁸⁰ Gupta i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:143.

²⁸¹ Woodroffe 1972:cvi.

Kommentar: Forfatteren taler til en vismann, og forteller ham som i *YKuU* 2.39 at *karanyāsa* bør praktiseres gradvis. Når tungen kan strekkes utvendig opp til *brahmarandhra* ved toppen av hodet, da kan han plassere tungen i *kapāla-kuhara* etter han har utvidet åpningen til dette hulrommet. *Kaphadhātu* (flegma) (se *YKuU* 1.70b-71 og n. 226) er omtalt som årsaken til at åpningen til *brahmadvāra*-hulrommet ("Brahmās dør") er tettet, et kroppstemperament som kan endres ved hjelp av ulike *prāṇāyāma*- og *kumbhaka*-øvelser. Når yogien har tilgang til *kapāla-kuhara* med tungespissen, starter han prosessen omtalt i *YKuU* 2.37. Ifølge forfatteren kan selv ikke gudene mestre denne prosessen.

2.41(b)-42 On doing this for three years with the point of the finger, he should make the tongue enter within; then it enters Brahmadvāra (or hole). On entering the Brahmadvāra, one should practice Mathana (churning) well.

Kommentar: Når yogien etter tre år har utvidet åpningen til *brahmadvāra* ved hjelp av fingertuppen, entrer han *kapāla-kuhara* med den forlengede tungen, og utfører *mathana* ("å kjerne"). *Mathana* er i *KhV* 1.57c-64d beskrevet som en øvelse der yogien tar i bruk et proberingsinstrument (se kommentar til *YKuU* 2.44-46a) som han beveger rundt i nesegangen (beskrevet i *YKuU* 2.44-46a).

2.43 Some intelligent men attain Siddhi even without Mathana. One who is versed in Khechari Mantra accomplishes it without Mathana.

Kommentar: Intelligente personer kan ifølge forfatteren tilegne seg *siddhi* uten å ta i bruk fysisk *mathana*. En som er godt kjent med *melana-mantra* og som har oppnådd *mantra-siddhi* (et virkningsfullt mantra),²⁸² dvs. *jñāna* mht. til dette mantraet, kan utføre den interne prosessen som *mathana* er ment å forårsake, og således tilegne seg *siddhi* uten denne øvelsen.

2.44-46(a) By doing the Japa and Mathana, one reaps the fruits soon. By connecting a wire made of gold, silver or iron with the nostrils by means of a thread soaked in milk, one should restrain his breath in his heart and seated in a convenient posture with his eyes concentrated between his eyebrows, he should perform Mathana slowly.

Kommentar: Ved å resitere (*japa*) *melana-mantra* og utføre *mathana* (beskrevet under) vil utøveren høste fruktene, dvs. tilegne seg *siddhi* og en forståelse av *melana* på kort

²⁸² Woodroffe 1972:xc.

tid. Upaniṣadbrahmayogin foreskriver, som verset, et instrument av gull, sølv eller stål, knyttet til en tråd dypet i melk.²⁸³ Når yogien beveger instrumentet i nesegangen bør han samtidig samle *prāṇa* i hjerteregionen, sitte i en komfortabel stilling, og fokusere på punktet mellom øyenbrynene (*ājñā-cakra*).²⁸⁴ Yogien utfører bør utføre teknikken sakte. Med denne "kjerningsteknikken" øker strømmen av *amṛta* fra *soma-cakra*. Ifølge Mallinson beskriver *Kubjikāmata-tantra* en ikke-korporlig *mathana* som involverer *āsana* og visualiseringsteknikker.²⁸⁵

2.46(b)-47 In six months, the state of Mathana becomes natural like sleep in Children. And it is not advisable to do Mathana always. It should be done (once) only in every month.

Kommentar: Yogien utføre *mathana* en gang i måneden, over en periode på et halvt år.²⁸⁶ Etter disse seks månedene kan yogien utføre prosessen internt, uten å ta i bruk instrumenter, like ubesværlig som søvn hos et barn (dvs. yogien trenger kun tenke på prosessen for å utføre den).

2.48 A Yogin should not revolve his tongue in the path. After doing this for twelve years, Siddhi is surely obtained.

Kommentar: Verset er svært likt *KhV* 2.63cd som påpeker at yogien alltid skal "bevege tungen rundt veien (*mārgam*)", ifølge Mallinson *mahāmārga*, som han hevder refererer til øvre delen av *suṣumṇā*.²⁸⁷ Theos Bernard hevder han under *khecarīmudrā*-praksisen holdt tungen i *kapāla-kuhara* kontinuerlig, såfremt han ikke var nødt til å spise, snakke, eller utføre andre tungeaktiviteter.²⁸⁸ Hverken Upaniṣadbrahmayogin, Sivananda eller Mallinson har i sine kommentarer til *YKuU* og *KhV* en grundig forklaring av hva det vil si "å unnlate å rotere tungen i *mahāmārga*-veien". Trolig henviser det til den disiplin yogien bør utføre øvelsen

²⁸³ ALS 20:270.

²⁸⁴ Mallinson 2003:147 n. 232 påpeker at få tekster, hverken *KhV*, eller *KhV*-kommentator Ballāla i sin *Bṛhatkhecarī-prakāśa*, forklarer i detalj hvordan *mathana* utføres. Ballāla påpeker at hensikten med øvelsen er *sarvamalaśodhan-ārtham* ("å rense bort all urenhet"). Mallinson forstår det slik at metalltråden som taes i bruk (se kommentar til *YKuU* 2.44-46a) beveges rundt i bakre nesegang ved hjelp av tungen, som allerede befinner seg i *kapāla-kuhara*-hulrommet. Mallinson hevder de fleste kilder peker i retning av at teknikken har til hensikt å styrke strømmen av *amṛta*.

²⁸⁵ Mallinson 2003:42.

²⁸⁶ ALS 20:270.

²⁸⁷ Mallinson 2003:148 n. 238.

²⁸⁸ Mallinson 2003:148 n. 235 viser til Theos Bernard, *Hatha Yoga*, London 1982, s. 68.

med, dvs. at den forlengede tungen alltid må være rett, ikke rotert rundt seg selv. Forfatteren gjør det klart at tolv år med foreskrevet praksis resulterer i *siddhi*.

2.49 Then he sees the whole universe in his body as not being different from Atman. This path of the Urdhva-Kundalini, O chief of Kings, conquers the macrocosm.

Kommentar: Når yogien har tilegnet seg *khecarī-siddhi* ser han seg selv som *brahman*, *nyāsa*-prosessen er fullført, det mikro- og makrokosmiske er ett (se 2.1) og yogien har realisert guddommens vesen. Forfatteren tiltaler så en fiktiv leser, og forklarer ham at denne måten (veien) å arbeide med *kuṇḍalinī* i de høyere *cakra*ene på (*ūrdhva* - "oppadgående"), sørger for at yogien erobrer makrokosmos, dvs. fører til at yogiens mikrokosmiske bevissthet transcenderes og blir ett med *brahman*, makrokosmos.

Thus ends the second chapter.

Kapittel 5

En analyse av *Yoga-kundalinī-upaniṣad*.

Tredje og siste *adhyāya*.

Tekstens tredje og siste kapittel består av 35 vers, og beskriver observasjoner knyttet til subtile yogaprosesser, bevegelser yogien er i stand til å skue når han har tilegnet seg *siddhi*. De siste versene er hovedsakelig metafysiske spekulasjoner rundt *ātmans* og *brahmans* natur.

5.1 En analyse av tredje *adhyāya*, *śloka* 3.1 - 3.35.

3.1 Melana-Mantra: Hrim, Bham, Sam, Pam, Pham, Sam, Ksam. The lotus-born (Brahma) said: "O Shankara, (among) new moon (the first day of the lunar fortnight) and full moon, which is spoken of as its (mantra's) sign?"

Kommentar: Forfatteren av *YKuU* 3.1 beskriver *melana-mantra* med de syv stavelsene: *hrīm*, *bham*, *saṃ*, *paṃ*, *phaṃ*, *saṃ*, og *kṣaṃ*. Upaniṣadbrahmayogin hevder mantraet består av stavelsene: *hrīm*, *bham*, *saṃ*, *maṃ*, *paṃ*, *saṃ*, *kṣaṃ*.²⁸⁹ Sivananda lister opp stavelsene: *hrīm*, *bham*, *saṃ*, *shaṃ*, *phaṃ*, *saṃ*, og *kṣaṃ*.²⁹⁰ En fiktiv lytter av *brāhmaṇa*-kasten stiller i upanishadisk prosastil Śaṅkara et spørsmål: Hva kjennetegner *melana-mantra*? Forfatteren gir svaret i *YKuU* 3.2. Månefasene refererer trolig til de høyere bevissthetsnivåene relatert til Śivas "øye" (se 2.7).

3.2 In the first day of lunar fortnight and during new moon and full moon (days), it should be made firm and there is no other way (or time).

Kommentar: Forfatteren gir svaret på spørsmålet som stilles i *YKuU* 3.1: Det som kjennetegner *melana-mantra* og bevissthetstilstanden knyttet til realiseringen av mantraet er

²⁸⁹ ALS 20:271.

²⁹⁰ Sivananda 1971:234.

pūrṇimā-tilstanden (se 2.7), ifølge Upaniṣadbrahmayogin en stabilisering av Śivas "øye" i *paurṇamāsī* ("å bruke øye vidåpent").²⁹¹ Dette er ifølge forfatteren den eneste veien [til *avasthā*] (se kommentar til *YKuU* 1.86).

3.3 A man longs for an object through passion and is infatuated with passion for objects. One should always leave these two and seek the Niranjana (stainless).

Kommentar: Lidenskap (*rāga*) er i klassisk yoga omtalt som en av de fem *kleśa* ("sorg"), fem faktorer som utgjør det kognitive og motivasjonsmessige rammeverket for et individ i dets kondisjonelle eksistens, uvitende med hensyn til det transendentale selvet. *Kleśa* beskrives i *YS* 2.12 som røttene til individets karmiske mønsteret, lagret i underbevisstheten. De kan svekkes eller tilintetgjøres med yoga, noe som vil gjøre det lettere å nå *nirañjana* ("plettfri"), det motsatte av *añjana* ("utsmykke"), som ifølge Woodroffe tilsvarende *māyopādhi* ("tilsynelatende begrenset tilstand grunnet *māyā*").²⁹² *Nirañjana* er en tilstand fri fra *māyā* der yogien er ett med *brahman*.

3.4-5 He should abandon everything else which he thinks is favourable to himself. Keeping the Manas in the midst of Sakti and Sakti in the midst of Manas, one should look into Manas by means of Manas. Then he leaves even the highest stage. Manas alone is the Bindu, the cause of creation and preservation.

Kommentar: Som nevnt i 2.5 er *manas* den rasjonelle tanken, den sanseorganisatoriske delen av sinnet som opprettholder livet (*jīva*), også omtalt som begjærets hovedsete (se 2.5). Ved å unnlate å begjære det som ikke er strengt nødvendig for livets opprettholdelse kan yogien svekke lidenskap (*rāga*), tilstanden beskrevet i *YKuU* 3.3. Ifølge *HYP* 4.29 er *manas* sansenes herre, *prāṇavāyu* sinnets herre, og *laya* pustens herre. *Manas* og *prāṇā* er uløselig knyttet til hverandre (se *YKuU* 1.1). Yogien bør kontrollere begjæret (*manas*) når *prāṇasakti* er i bevegelse (en bevegelse som bringer frem og styrker begjæret), og han bør kontrollere *prāṇavāyu* når begjæret gjør seg gjeldende (tilstanden beskrevet i *YKuU* 3.3). Yogien bør studere *manas* i dets bruk, noe som fører ham hinsides det høyeste stadiet (dvs. hinsides *laya*, absorberingen av *prāṇasakti* i *suṣumṇā*). Ifølge Upaniṣadbrahmayogin utføres dette ved å

²⁹¹ ALS 20:271.

²⁹² Woodroffe 1964:185 n. 2.

projisere sinnet i *pūrṇimā*-tilstanden inn i *kuṇḍalinī* under hennes oppadstigning.²⁹³ Yogien observerer den ureduserbare tilstanden ved å uttrykke holdningen "jeg er *brahman*", for deretter å oppgi også denne holdningen. *Kaivalya* ("isolasjon"), dvs. *avasthā*, finner da sted. *Manas* er *bindu* i den forstand at det er livets (*jīva*) sanseorganisator, delen av sinnet som handler utifra *karman* og legger de karmiske premissene for fremtidig eksistens. I *bindu-tattva* ligger individets handlingsplan (*karman*), en eksistensiell kontinuitet tilsynelatende avbrutt ved absorberingen av *jīva* i Śiva (*sahasrāra-cakra*) ved fysisk og yogisk død (se 2.2). *Bindu* er også identifisert med *manas* og det prokreative begjæret da det er omtalt som essensen av sæd (se n. 44), som inneholder planen for det kommende individs utforming.

3.6 It is only through Manas that Bindu is produced, like curd from milk. The organs of Manas is not that which is situated in the middle of Bandhana.

Kommentar: Liknelsen "ostemasse fra melk" og ordet "produsere" indikerer at forfatteren i denne sammenheng bruker begrepet *bindu* om sæd (se n. 44), og ikke om bevissthetstilstanden og skapelseskategorien *bindu-tattva*. Formeringsbehovet, et begjær hvis hovedsete er den rasjonelle delen av sinnet (*manas*), er årsaken til at *amṛta* - ofte omtalt som melk - "drypper" ned i de lavere regioner av kroppen, for der å omgjøres til sæd (*bindu*) (se 2.4). *Manas*, ofte omtalt som det indre organet, assosieres ifølge Padoux ofte med *madhyamāvāc* ("det midtre ordet"), da *vāc* partikularisert som *nāḍī*er knyttet til *anāhata-cakra* relateres til tankeaktivitet og indre tale.²⁹⁴ Forfatteren gjør det derimot klart at det indre organet (*manas*) ikke må identifiseres med "det ufrie selvet" (*cit* som *jīva*) som sies å være bundet (se 2.5) (*bandhana*) mellom *candra* (i *sahasrāra-cakra*) og *sūrya* (i de lavere *cakra*ene, se 2.4), men at *manas* er et produkt av sinnet (*citta*).

3.7-8(a) Bandhana is there where Sakti is between the sun and the moon. Having known Susumna and its Bheda (piercing) and making the Vayu go in the middle, one should stand in the seat of Bindu and close the nostrils.

Kommentar: *Bandhana*, "det ufrie selvet" (*jīva*) som ifølge *Dhyānabindu-upaniṣad* 93 bør mediteres over i *anāhata-cakra*,²⁹⁵ er *cit* tilslørt av *māyā*, *kuṇḍalinīśakti* utstrakt mellom sol (*sūrya*) og måne (*candra*) (se 2.4 og kommentar til YKuU 3.6) Når yogien ved

²⁹³ ALS 20:272.

²⁹⁴ Padoux 1990:143.

²⁹⁵ Goudriaan i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:51.

hjelp av *layayoga* bringer *prāṇavāyu* opp "i midten", (dvs. opp gjennom *suṣumṇā* mellom *idā* og *piṅgalā*), bør han stoppe i "*bindus sete*" (*baindavasthāna*), ifølge Upaniṣadbrahmayogin punktet mellom øyenbryene, *ājñā-cakra*. Yogien uttrykker så holdningen "jeg er Īsvara", og utfører *kevala-kumbhaka* (se kommentar til YKuU 1.20).

3.8(b)-9(a) Having known Vayu, the above-mentioned Bindu and the Sattva-Prakriti as well as the six Chakras, one should enter the Sukha-Mandala (viz., the Sahasrara or pineal gland, the sphere of happiness).

Kommentar: Når yogien er kjent med *prāṇavāyu*, plasseringen av *bindu* i subtilkroppen (se YKuU 3.7-8a), *sattva*-naturen og de seks *cakra*ene, bør han gå inn i *sukha-maṇḍala* ("gledessfæren"), dvs. *sahasrāra-cakra*, som ifølge oversetteren tilsvarer pinealkjertelen i hodet. En vanlig oppfatning i nyere yogalitteratur er at denne kjertelen stimuleres ved aktivitet i *sahasrāra-cakra*, og at dette er grunnen til at yogien opplever glede.

3.9(b)-11 There are six Chakras. Muladhara is in the anus; Svadhistana is near the genital organ; Manipuraka is in the navel; Anahata is in the heart; Visuddhi is at the root of the neck and Ajna is in the head (between the two eyebrows).

Kommentar: Forfatteren lister opp kroppens seks *cakra*er (se 2.7). *Maṇipūra-cakra* ("den juvelbesatte byens sirkel") blir i denne teksten omtalt som *maṇipūraka*, den "oppfyllende juvel".

3.12 Having known these six Mandalas (spheres), one should enter the Sukha-Mandala (pineal gland), drawing up the Vayu and should send it (Vayu) upwards.

Kommentar: Når yogien er kjent med de seks sfærene (*cakra*ene), bør han flytte bevisstheten til *sukha-maṇḍala* (se kommentar til YKuU 3.8b-9a) og trekke kroppens *prāṇavāyu* opp gjennom *suṣumṇā*.

3.13 He who practices thus (the control of) Vayu becomes one with Brahmanda (the macrocosm). He should practice (or master) Vayu, Bindu, Chitta and Chakra.

Kommentar: Den som gjør seg kjent med *prāṇavāyu* ved å praktisere på foreskrevne måte (YKuU 3.12), blir ett med *brahmāṇḍa* ("Brahmās egg", "verdenssegget") (se 2.1). Yogien bør praktisere for å bli kjent med *prāṇavāyu*, *bindu*, *citta* "sinnet" og *cakra*ene. Mestring av

citta refererer til teknikkene beskrevet tidligere mht. det å bringe tankestrømmen under kontroll. Mestring av *cakra*ene henviser til *sarasvatī-cālana*-øvelsene og *ṣaṭcakra-bheda*.

3.14-15 Yogins attain the nectar of equality through Samadhi alone. Just as the fire latent in (Sacrificial) wood does not appear without churning, so the lamp of wisdom does not arise without the Abhyasa Yoga (or practice of Yoga). The fire placed in a vessel does not give light outside.

Kommentar: "Nektar" henviser i dette tilfellet til *brahman*.²⁹⁶ I *samādhi* blir yogien gradvis ett med *brahman*. Forfatteren sammenlikner *abhyāsa* ("øvelse") med det å skape friksjon for å starte en ild [i kroppen]. Kroppen omtales som beholderen (se *YKuU* 3.16), og "visdommens lampe" (som ifølge *YKuU* 3.16 tilsvarer "beholderens ild") *ātman*, må realiseres ved hjelp av yoga. Realiseringsprosessen omtales i *YKuU* 3.16.

3.16 When the vessel is broken, its light appears without. One's body is spoken of as the vessel and the seat of 'That' is the fire (or light) within;

Kommentar: *Mahābhārata* 12.180.30 omtaler *jīva* som "den mentale ilden". "That" refererer til *ātman*.²⁹⁷ Det ufrie selvet (*jīva*) er ilden, bæreren av *ātman* tilslørt av *kuṇḍalinīśakti* som *prakṛti*. I *vedānta* beskrives kroppen som et femdelt omslag (*pañcakośa*). *YKuU* 3.17 forklarer at kroppen må "ødelegges" av en *guru*. Det er de subtile omslagene (*kośa*) som tilsvarer den tilslørte bevisstheten som må ødelegges. Ifølge forfatteren resulterer tilintetgjøringen av *kośa* i at lyset (*ātman*) skinner uhindret.

3.17-18(a) And when it (the body) is broken through the words of a Guru, the light of Brahma Jnana becomes resplendent. With the Guru as the helmsman, one crosses the subtle body and the ocean of Samsara through the affinities of practice.

Kommentar: Guruens ord refererer ifølge Upaniṣadbrahmayogin til praksismessig rettledning.²⁹⁸ Guruens "ord" kan også henwise til innføringen i *melana-mantra* (se *YKuU* 2.8). Når *kośa* (se kommentar til *YKuU* 3.16) tilintetgjøres av guruens mantra, vil Brahmas lys stråle, dvs. *ātman* skinner da bevisstheten ikke lenger er tilslørt av *kośa*. Med guruen som rorgjenger (veileder) "krysser yogien subtilkroppen", dvs. han tilintetgjør *prāṇamāyākośa*,

²⁹⁶ ALS 20:274.

²⁹⁷ ALS 20:274.

²⁹⁸ ALS 20:274.

den fjerde av de fem *kośa* som utgjør subtil- eller *prāṇa*-kroppen, samt de tre høyere *kośa*, og forårsaker en retrograd absorpsjon der omslagene trekkes etterfølgende inn i hverandre slik hvert element og *prāṇa* knyttet til de ulike *cakra*ene i kroppen trekkes inn i sin foregående årsakstilstand under *śaṭcakra-bheda*. Med guruens hjelp krysser yogien *saṃsāra*, dvs. han blir fri fra en betinget eksistens (som *jīva*) da *jīva* er et produkt av *karman*.

3.18(b)-19 That Vak (power of speech) which sprouts in Para, gives forth two leaves in Pashyanti; buds forth in Madhyama and blossoms in Vaikhari - that Vak which has before been described, reaches the stage of the absorption of sound, reversing the above order (viz., beginning with Vaikhari, etc.).

Kommentar: Det refereres til Vagīśvarī ("talens gud", se *YKuU* 2.32). Forfatteren henviser til idéen om skapelsen som en nedadgående fortetning av det guddommelige ordet (*vāc*) langs sentralkanalen (se 2.3 og n. 40). Denne doktrinen ser uttale av lyd som en omvendt mikrokosmisk variant av den guddommelige emanasjonen. Stemmebåndets bevegelser og det vokale resultatet er et produkt av den vibrasjon (*spanda*) som finner sted i de fem laveste *cakra*ene. Den delen av vokal lyd som har sitt opphav i *mūlādhāra-cakra* er omtalt som *parāvāc*,²⁹⁹ lydens opphav. I *svādhiṣṭhāna-cakra* omtales lyden som *paśyantī* eller *bindu*.³⁰⁰ Bindu består av to deler (samt den kreative resonansen), derav "bringer frem to blader". I *anāhata-cakra* kalles lyden *madhyamā* ("mellomstadium") da de 50 fonemene kommer til syne, derav "skyter knopper". I *viśuddha-cakra* ved roten av stemmebåndet blandes lyden med luft og blir *vaikhari* ("uttalt lyd"). Forfatteren referer så til lyden som er beskrevet, og påpeker at når dens årsak (dvs. den oppadgående bevegelsen i kraftsentrene) avsluttes i *viśuddha-cakra* der det guddommelige ordet (*vāc*) partikulariseres i en nedadgående retning under skapelsesprosessen, absorberes den, og blir en del av den nevnte emanasjonsprosessen ("reverseringen av den ovennevnte rekkefølgen").

3.20-21(a) Whoever thinks that He who is the great lord of that Vak, who is the undifferentiated and who is the illuminator of that Vak is Self; whoever thinks over thus, is never affected by words, high or low (or good or bad).

²⁹⁹ Eliade 1969:83. Woodroffe 1964:48.

³⁰⁰ Hoens i Goudriaan, Gupta og Hoens 1979:97 henviser til *Śāradātilaka-tantra* 1.108.

Kommentar: Den som identifiserer seg selv med Vagīśvarī (som tilsvarer *paramātmān*) og uttrykker holdningen omtalt i *YKuU* 3.4-5: "jeg er Ham", eller "jeg er *brahman*", vil aldri påvirkes av andres tale, det være seg komplimenter eller kritikk. Dette kan bety at en yogi hvis bevissthet er ett med *brahman*, ikke lenger lar seg styre av andres meninger.

3.21(b)-23(a) The three (aspects of consciousness), Vishva, Taijasa and Prajna (in man), the three Virat, Hiranyagarbha and Ishvara in the universe, the egg of the universe, the egg of man and the seven worlds - all these in turn are absorbed in Pratyagatman through the absorption of their respective Upadhis (vehicles).

Kommentar: Det ble i 2.4 forklart hvordan skapelsen er et produkt av forholdet mellom elementene i den kvalitative triaden *bindu*, *bīja* og *nāda*, og hvordan grovere deler av skapelsen står i et tilsvarende triadisk forhold til hverandre. Triaden *viśva* ("verden", omtalt som kognitiv våkenhet, men åndelig søvn), *taijasa* (en drømmetilstand der yogien er bevisst på subtilkroppen)³⁰¹ og *prāṇjñā* (henvist til som dyp [kognitiv] søvn, men åndelig våkenhet) er menneskets tre bevissthetstilstander. De representerer våkenhet, drøm og dyp søvn, men også følgende tilstander: 1) hverdagslig bevissthet, 2) meditativ oppmerksomhet på subtilkroppen, og 3) dyp konsentrasjon, bevissthet om *ātman*.³⁰² Triaden *virāt* ("det ypperste intellektet innhyllet i grovere lag", se kommentar til *YKuU* 3.17-18a angående *kośa*), *hiranyagarbha* ("subtilkroppen", *sūtrātman*),³⁰³ og *īśvara* ("herren", utilslørt bevissthet) er tre aspekter av mennesket som en del av *brahman*.³⁰⁴ Verdensegget (*brahmāṇḍa*) er makrokosmos, menneskeegget (*piṇḍāṇḍa*) er mikrokosmos, og de syv verdener tilsvarer de syv *bhūr* (syv høyere bevissthetsplan).³⁰⁵ Forfatteren påpeker at den *śakti* som utgjør de nevnte triadene og aspektene av bevisstheten oppløses sammen med deres årsakstilstand i *pratyagātman* ("individuell sjel") under *layayoga*.

³⁰¹ *Taijasa* - "bestående av lys" eller "klar" (MW 1956:455), i denne sammenheng en tilstand der yogien blir bevisst på subtilkroppen, en åndelig våkenhet der åndelige anliggende begynner å bli klarere, eller mer fremtredende.

³⁰² Eliade 1969:123 viser til *Māṇḍūkya-upaniṣad* der de fire tilstandene *jīva* kan finnes seg i er forklart: *viśva*, *taijasa*, *prāṇjñā* og *turīya*. De er relatert til stavelsene i *om*-mantraet, og ulike meditative tilstander.

³⁰³ *Hiranyagarbha* - "gyldent foster", et begrep som refererer til *ātman* innhyllet i *māyāśakti* som *sūkṣmaśarīra* (subtilkropp), også omtalt som (= *sūtrātman*, *prāṇātman*).

³⁰⁴ Woodroffe 1964:256.

³⁰⁵ ALS 20:275. Eliade 1969:128 henviser til *Āruṇeya-upaniṣad*, der Brahṁā råder Arjuna til å gi slipp på de syv høyere verdener, *bhūr*, såvel som det verdslige.

3.23(b)-24(a) The egg being heated by the fire of Jnana is absorbed with its Karana (cause) into Paramatman (Universal Self). Then it becomes one with Para-Brahman.

Kommentar: Når yogien tilegner seg *jñāna* om *bindu* (= menneskeegg, *piṇḍāṇḍa*), oppløses *bindu-tattva* i *paramātman* (*śivatattva*) sammen med sin årsakstilstand. Yogiens bevissthet er da ett med *parabrahman* (det transcendent aspekt av *brahman*, *sac-cid-ānanda*).

3.24(b)-25 It is then neither steadiness nor depth, neither light nor darkness, neither describable nor distinguishable. Sat (Be-ness) alone remains. One should think of Atman as being within the body like a light in a vessel.

Kommentar: Forfatteren beskriver *parabrahman*, *sac-cid-ānanda* (se 1.4), dvs. *avasthā*-tilstanden omtalt i kommentar til *YKuU* 1.86. Det er en bevissthetstilstand fri for mentale konstruksjoner og idéer om stødighet eller dybde, lys eller mørke. Den er umulig å beskrive eller fremheve. *Parabrahman* er ren væren (*sat*).³⁰⁶ *Ātman* omtales som et lys tilstede i kroppen (se kommentar til *YKuU* 3.14-16).

3.26 Atman is of the dimensions of a thumb, is a light without smoke and without form, is shining within (the body) and is undifferentiated and immutable.

Kommentar: *Ātman* beskrives som et uforanderlig og unyansert lys i kroppen, på størrelse med en tommel.

3.27-28(a) The Vijnana Atman that dwells in this body is deluded by Maya during the states of waking, dreaming and dreamless sleep; but after many births, owing to the effect of good Karma, it wishes to attain its own state.

Kommentar: *Vijñānātman* (*vijñānā* - "det å adskille") er *ātman* tilslørt av *māyāśakti*, opphavet til den diskriminerende delen av sinnet, *manas* (se 2.5). Bevisstheten er tilslørt i våken tilstand, i drømme og i dyp søvn. *Vijñānātman* søker etter mange gjenfødsler, der fordelaktige handlinger har vært utført, gjenforening med *paramātman*.

³⁰⁶ Upaniṣadbrahmayogin advarer i ALS 20:276 mot å forveksle *sat* med ikke-eksistens.

3.28(b)-29(a) Who am I? How has this stain of mundane existence accrued to me? What becomes in the dreamless sleep of me who am engaged in business in the waking and dreaming states

Kommentar: Forfatteren beskriver en sinnstilstand av undring og åndelig smerte som resulterer i at yogien omsider får svar på sine eksistensielle spørsmål. Forløsningen beskrives i *YKuU* 29b-30. Han omtaler det jordbundne livet som et resultat av noe som er oppsamlet, en ansamling [av *vāsanā* (se kommentar til *YKuU* 1.1)] som resulterer i tilsløringen av den rene bevissthet (*cit*). Upaniṣadbrahmayogin tolker versets budskap dithen at den menneskelige eksistens er en byrde.³⁰⁷

3.29(b)-30 Just as a bale of cotton is burnt by fire, so the Chidabhasa which is the result of non-wisdom, is burnt by the (wise) thoughts like the above and by its own supreme illumination. The outer burning (of body as done in the world) is no burning at all.

Kommentar: *Cidābhāsa* er et resultat av *māyāśakti*, og er *ātmans* refleksjon (*ābhāsa*) i *kāraṇaśarīra* ("årsakskroppen") (se 2.5 og n. 80). Årsakskroppen er omtalt som samspillet mellom *buddhi* ("intellekt"), *ahaṃkāra* ("selvbevissthet"), *citta* ("sinnet"), *jñāna* ("kunnskap") og *karman* ("handling").³⁰⁸ De sørger sammen for gjenfødelse både ved fysisk død, og som en kontinuerlig gjenfødselsprosess så lenge skapningen er i live. Forfatteren tar i bruk en forklarende analogi og hevder at yogiens undring (beskrevet i *YKuU* 3.28b-29a) og *paramātmān* i kraft av sin opplysende egenskap, tilintetgjør *cidābhāsa*. Han hevder videre at det jordbundne liv ikke kan sammenliknes med tilintetgjøringen av årsakskroppen.

3.31-32 When the worldly wisdom is destroyed, Pratyagatman that is in the Dahara (Akasa or ether of the heart) obtains Vijnana, diffusing itself everywhere and burns in an instant Jnanamaya and Manomaya (sheaths). After this, He himself shines always within, like a light within a vessel.

Kommentar: *Pratyagātmān* ("individuell sjel"), hvis tilholdsted er i *dahara* ("subtil" eller "fin"), dvs. i det subtile *ākāśa*-elementet i *anāhata-cakra*, blir ett med *paramātmān* og gjennomtrenger kroppen når prosessen beskrevet i *YKuU* 3.29b-30 finner sted. Dette medfører at to av de fem andre "omslagene" (*kośa*) tilintetgjøres (se kommentar til *YKuU* 3.17-18a angående *kośa*): *jñānamayakośa*, det andre av årsakskroppens fem lag som er sete for *buddhi*

³⁰⁷ ALS 20:277.

³⁰⁸ Woodroffe 1935:8 viser til *Prapañcasāra-tantra* der *kāraṇaśarīra* er beskrevet som nevnt.

(se 2.5), og *manomayakośa*, det tredje av årsakskroppens fem lag som er sete for det kognitive sinnet, *manas*. Alle de fem *kośa* er knyttet til *ājñā-cakra*, og mindre "støttepunkter" (*ādhāra*) (se kommentar til *YKuU* 1.51) mellom *ājñā-cakra* og *brahmarandhra*. Prosessen som beskrives er en *laya*-prosess der *kuṇḍalinī* beveger seg opp fra *ājñā-cakra* mot *sahasrāra-cakra*. Etter den er fullført, skinner *paramātmā* klart i yogiens kropp, dvs. han er ett med *brahman*.

3.33 That Muni who contemplates thus till sleep and till death is to be known as a Jivanmukta. Having done what ought to be done, he is a fortunate person.

Kommentar: Den vismann (*muni*) som praktiserer *layayoga* på foreskrevne måte til han sover, dvs. til han oppnår *prājñā* (henvist til som dyp [kognitiv] søvn, men åndelig våkenhet) (se kommentar til *YKuU* 3.21b-23a), og videre til han dør [det individualiserende prinsipp (*ahaṁkāra*) død], bør omtales som en *jīvanmukta* ("frigjort i live") (se 1.2). Forfatteren påpeker at dette er målet med yoga som beskrevet i *YKuU*. Ett siste stadium beskrives i *YKuU* 3.34.

3.34 And having given up (even) the state of a Jivanmukta, he attains Videhamukta (emancipation in a disembodied state), after his body wears off. He attains the state, as if of moving in the air.

Kommentar: Når yogien som er *jīvanmukta* går den fysiske død i møte, entrer han *videhamukti*-tilstanden ("kroppsløs frigjøring"), og er således ett med *brahman*.

3.35 Then That alone remains which is soundless, touchless, formless and deathless, which is the Rasa (essence), eternal, and odourless, which has neither beginning nor end, which is greater than the great and which is permanent, stainless and decayless.

Kommentar: Forfatteren hyller *brahman*, alle tings ureduserbare substrat eller essens (*rasa*), omtalt som "Det". Adjektivene beskriver det fullkomne fravær av de begrensninger de fem *kañcuka* (se 2.5) påla bevissthets under skapelsen. Denne essensen beskrives som evig, ren, og fri fra alt forfall.

Thus ends the third chapter.

Teksten avsluttes med følgende bønn:

Hari Om Tat Sat!

Om! May He protect us both together; may He nourish us both together;

May we work conjointly with great energy,

May our study be vigorous and effective;

May we not mutually dispute (or may we not hate any),

Om! Let there be Peace in me!

Let there be Peace in my environment!

Let there be Peace in the forces that act on me!

Here ends the Yogakundalini Upanishad belonging to the Krishna-Yajur-Veda.

Kapittel 6

Avslutning

Målet med *yoga-sādhana*. Autonomi og *siddhi*.

Avhandlingen har vist at *YKuU* presenterer en rekke øvelser som har til hensikt å bringe utøverens sinn til selvstendighet, en tilstand av frihet fra de krefter som i krysningspunktet mellom sanseinntrykk og minner sørger for en kontinuerlig opprettholdelse av *jeg*-bevisstheten. Når sinnet er kontrollert slik at yogien kan kontemplerer alle fenomeners natur (*tattva*) direkte, fremfor å kjenne dem som form (*rūpa*) og mentale tilstander (*cittavṛtti*), er han i stand til å rette blikket innad og reversere prosessene som binder ham til skaperverket. *YKuU* 3.21b-23a beskriver veien til kontemplativ introspeksjon og yogisk død som en dissosieringsprosess: fra *viśva*, beskrevet som kognitiv våkenhet, men åndelig søvn, via *taijasa*, en meditativ bevissthetstilstand der dagliglivets psykomentale fluks begynner å fremstå som en drøm, til *prāṇjñā*, en tilstand av åndelig våkenhet der yogien sies å "sove", det vil si han ikke lenger styres av ekstern stimuli og tilsynekomsten av latente inntrykk lagret i underbevisstheten. Avslutningskapitlet vil se nærmere på denne tredelte veien til yogisk autonomi, den endelige emansipasjon *avasthā*, og integriteten som kommer til syne i fravær av de individualiserende kreftene. Det vil tilslutt redegjøres for betraktninger rundt fenomenet *siddhi* (omtalt i *YKuU* 2).

6.1 *Avasthā*.

Spørsmålene som stilles i *YKuU* 3.28b-29a beskriver en tilstand av lengsel etter åndelig frigjøring, utgangspunktet for enhver yogi som søker *mokṣa*: "Hvem er jeg? Hvordan har denne uheldige jordbundne tilstanden kommet til?". For yogien utgjør spørsmålet om hensikten med menneskets eksistens en drivkraft. Han utnytter denne meningssøkende sinnstilstanden, og lar den styre ham når han studerer *yogatantra* på utkikk etter kroppsalkymiske øvelser som kan bringe ham svar på de ovennevnte spørsmålene. De tre

neste avsnittene vil beskrive den tredelte veien til selvstendighet omtalt i *YKuU* 3.21b-23a, og deretter *turīya* ("åndstilstand"), ifølge Eliade en tilstand av kognitiv "katalepsi" der yogien forenes med *brahman*.³⁰⁹

Den profane tilstanden der mennesket tolker omgivelsene og sin egen situasjon ved hjelp av sanseinntrykk og minner er i *advaita-vedanta* ofte omtalt som *viśva* ("verden"). Individet styres av assosiasjoner skapt av sanseinntrykk og bevissthetstilstander (*vāsanā*) satt sammen av latente inntrykk lagret i underbevisstheten. Idéer og tanker presenteres kontinuerlig for den analyserende delen av sinnet (*buddhi*), og sies å dominere og endre sinnet (*citta*)³¹⁰ slik kraftbevisstheten (*citśakti*) ble, og kontinuerlig blir tilslørt, under skapelsesprosessen. Begjæret etter å leve, som er et begjær etter å tilegne seg erfaringer om tilsynelatende eksterne objekter (se 2.5), er ifølge den tantriske emanasjonsfilosofien et resultat av et savn. Under involusjonen tilintetgjøres *jeg*-bevissthetsens identifisering med det ubegrensede *brahman*, og den følgende individualiseringsprosessen skaper et dypt begjær etter gjenforening, et begjær som ligger til grunn for all menneskelig søken. Den flakkende, foranderlige og uendelige projiseringen av tanker som finner sted i bevisstheten stimuleres av ord, inntrykk og hukommelse. Eliade hevder at dette er grunnen til at yoga begynner med *ekāgratā* ("på ett enkelt punkt"), ettpunktskonsentrasjon.³¹¹ Yogien tar i bruk kroppspositurer og pusteteknikker for utvikle konsentrasjonen, men det er den meningssøkende sinnstilstanden som driver yogien til den beslutsomhet som kjennetegner *ekāgratā*. Han bestemmer seg for å løsrive seg fra avhengigheten av de prosessene som ligger til grunn for sosiale regler og normer, og stiller seg på mange måter i opposisjon til det verdslige: I motsetning til samlivet lever asketen i avholdende ensomhet. I opposisjon til kontinuerlig bevegelse, tar yogien i bruk kontrollerte *āsana*-øvelser. I motsetning til det urytmiske og ukontrollerte åndedrett praktiserer yogien *prāṇāyāma*, og til forskjell fra den kaotiske psykomentale fluks som utgjør det daglige liv, bestemmer yogien seg for å samle sinnet og rette oppmerksomheten innad. Konsentrasjon og selvstendighet utvikles ved gradvis løsrivelse fra det verdslige, og ved å vende blikket innad fremfor å projisere sinnet utad.

Ved hjelp av *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra* og *dhāraṇā* (se 2.6) evner yogien å kontrollere sansene, og forhindrer således sinnet fra å bli avledet av omgivelsene. Yogien flytter oppmerksomheten fra det eksterne til det indre, ignorerer sansene fullstendig, og utøver

³⁰⁹ Eliade 1969:99.

³¹⁰ Eliade 1969:83 omtaler *citta* som bevissthet såvel som intellekt (på s. 68).

³¹¹ Eliade 1969:48.

saṃyama ("kontroll"). Denne avanserte tilstanden omtales ofte som *taijasa*, en drømmetilstand der sinnet kun er bevisst på seg selv, sine egne projiseringer og tankekonstruksjoner basert på tidligere inntrykk. *Taijasa* er ingen konvensjonell drømmetilstand, men en tilstand av klarhet der yogien vender seg bort fra omgivelsene og velger å observere seg selv, for å studere sinnets aktiviteter i fravær av ekstern påvirkning. Sinnet opererer slik det gjør i drømme (derav *taijasa*), men yogien er bevisst, og i stand til å øve kontroll, eller rettere sagt, unnlate å øve kontroll. Ved å distansere seg fra tankestrømmen blir han gradvis ett med det observerende prinsipp (Śiva), og sinnet sies ifølge YS 4.26 å "gravitere" mot isolasjon som et resultat av kunnskapen yogien tilegner seg om dets aktiviteter.

Stadiet av åndelig våkenhet omtalt som *prāṇa* er beskrevet som dyp søvn, da sinnets aktiviteter har opphørt. Yogien som befinner seg i en slik konsentrasjon er i stand til å ignorere sansene, da han har distansert seg fra sinnets objektiviserende funksjoner. Han kan sies å ha temmet det menneskelige vesen i sin helhet: instinkter, kroppsbevegelser, åndedrett, sanser og all form for mental aktivitet. Det individualiserende prinsipp *ahaṃkāra*, og sanseorganenes dirigerende mellomledd *manas*, er absorbert i sine foregående årsakstilstander i emanasjonens hierarki. *Citta* er oppløst, kun *buddhi*, *ātmans* refleksjon i *prakṛti* gjenstår. De mange latente inntrykkene (*vāsanā*) har sluttet å prege bevisstheten, et resultat av restriksjoner og etisk adferd (*yama*), rett holdning og oppførsel (*niyama*), *prāṇāyāma* og *dhāraṇā*. Det er disse inntrykkene som er årsaken til at *buddhis* "speil" falmer, og deres fravær sørger nå for at *buddhi* kan utføre sin rolle uhindret, nemlig å gjenspeile *ātman* uten forvrengning. Varenne påpeker at *buddhis* plassering er paradoksal, fenomenet sies å tilhøre både den korporlige totalitet (dvs. det er en del av *prakṛti*), men sies også å være en del av *ātman*, *brahman* som menneske.³¹² De yogatradisjoner som hevder at *buddhi* er et flyktig epifenomen, en høyere form for mental aktivitet, forfekter som regel at denne strukturen må temmes eller transcenderes på lik linje med kropp, åndedrett og tanke. YKuU 3.29b-30 forteller at "den vise" tilintetgjør *cidābhāsa*, *ātmans* refleksjon (*ābhāsa*) i *kāraṇaśarīra* ("årsakskroppen"), noe som betyr at upanishaden tilhører de nevnte tradisjonene.

Det endelige målet i YKuU er nådd når *buddhi* oppløses i *prakṛti*, og fullkommen dissosiasjon inntreffer. Denne tilstanden omtales tidvis som *turīya* ("åndstilstand"). Underbevisstheten bestående av latente inntrykk eksisterer ikke lenger, og bevisstheten (*citta*)

³¹² Varenne 1976:128.

er ubetinget og autonom, frigjort fra *karman* og *prakṛti*. For *kuṇḍalinīyoga*-utøveren inntreffer dette når han er i stand til å forene *kuṇḍalinī* med Śiva i *sahasrāra-cakra* etter egen vilje. Eliade beskriver overgangen til denne fullkomne *samādhi* som et "rupture of plane", noe som ikke kan forårsakes, kun ventes på.³¹³ Prosessen er ifølge Varenne er en mutasjon, der *ātman* forenes med *brahman*.³¹⁴ Yogien identifiserer seg ikke lenger med kroppen, men anser legemet for å være en jordisk levning som i påvente av oppløsning er et redskap for gudene, det vil si han er homologisert med gudenes bevissthetstilstander som tilsvarer fire typer *samādhi*.³¹⁵ Bevisstheten er da ett med *brahman*, i *YKuU* 3.35 omtalt som ren essens (*rasa*). Eliade hevder at yogien ikke bare gjenvinner grunnbevisstheten, men at han etablerer en ny og paradoksal væren, en fullkomment fri bevissthet, for deretter å reintegrere tilstanden i sine omgivelser med nyvunnen kunnskap om *sac-cid-ānanda*.³¹⁶ I fravær av *saṃskāra* tjener ikke tilstanden lenger som en eksistensiell matrise for kosmisk remanifestering, men utgjør en antieksistens, kontinuerlig manifestert av den "udødelige" yogien. Tilstanden er også omtalt som *mokṣa* ("frigjøring"), *kaivalya* ("isolasjon"), og i *YKuU* 1.86 som *avasthā* ("å nå ned til"), som henspiller på det å nå ned til all eksistens' ureduserbare grunn. I *avasthā*-begrepet finner vi også betydningen av *jīvanmukta*'s beskrivelse som en person av åndelige tyngde og urokkelige individualitet. Den ordinære bevissthet er underlagt karmiske lover, og mennesket lever da i uvisshet om fremtiden. En yogi i *turīya*-tilstanden er derimot ikke lenger i besittelse av latente inntrykk (*saṃskāra*) som i uoverskuelig fremtid vil bringes til karmisk forløsning, og er derfor i besittelse av en helt spesiell selvsikkerhet. Hans handlinger er årsaksløse da han er uten begjær (alle *vāsanā*-konstruksjoner er tilintetgjort), og de er uten effekt for ham selv da han ikke lenger er underlagt *karman*. Hans umotiverte handlinger levner dype spor i omgivelsene i kraft av å være en introduksjon av et fremmedelement, eller antielement, som bryter inn i den sosiale og moralske orden (*varṇāśrama-dharma*). De som følger eller lytter til en *jīvanmukta* kan testamentere at hans ord og handlinger ofte provoserer frem en intuitiv forståelse av menneskets og skaperverkets natur, realiseringer som kan forårsake en reverseringsprosess lik den han selv har gjennomgått. En *jīvanmukta* ser skaperverket som en illusjon, og hans tilhørighet er mer eller mindre fiktiv. Om han velger å nøre en følelse av omtanke for sine

³¹³ Eliade 1969:98.

³¹⁴ Varenne 1976:135.

³¹⁵ Vyāsa's kommentar til *YS* 3.26 i *Āraṇya* 1963:330-333.

³¹⁶ Eliade 1969:100. For *sac-cid-ānanda* se 1.4.

medmennesker, og arbeide som guru for å hjelpe andre til åndelig frigjøring, blir han ofte ansett for å være en frelser, en som manifesterer *turīya*-tilstanden og har overgitt seg til det uforgjengelige.

6.2 Fenomenet *siddhi*.

Det finnes i religionshistorien nedtegnelser av begivenheter og handlinger som er så ekstraordinære at de ofte avskrives som fantasier, historier diktet opp av troende hvis rasjonelle sinn har opphørt å fungere i et øyeblikk av suggererende religiøs ekstase. I religiøs mytologi er disse tilfellene sett på som manifesteringer av en høyere kraft, der det guddommelige gjør sin vilje gjeldende i et forsøk på endre historiens gang, eller for å formidle et budskap. I yogatantrisk sammenheng er det en oppfatning om at et studie av menneskesinnet gjør en i stand til å forstå disse hendelsene. Den opplyste yogiens livssyn bygger på erfaringsbasert kunnskap om sinnets aktiviteter, kunnskap yogien hevder utgjør en egen vitenskap (*adhyātma-vidyā* - "indre vitenskap"). Yogatantrikeren tar således sjelden i bruk begrepene "mirakel" eller "magi" for å forklare tilsynelatende uforståelige hendelser. Metavitenskapen *adhyātma-vidyā* har ikke til hensikt å forklare, men å bringe utøveren hinsides det rasjonelle sinnets begrensninger slik at det kan tilegne seg *jñāna*, en innsikt i de bevegelsene som ligger til grunn for all aktivitet, også de uforståelige. Å perfeksjonere de egenskapene som gjør en i stand til å bli en del av, påvirke, og forårsake slike bevegelser, er omtalt som *siddhi* ("perfeksjonering").

Tredje kapittel av *YS* påpeker at ved å kontemplere et objekt eller fenomen i dyp meditasjon, blir yogien i stand til å assimilere det studerte objektet i den forstand at han er ett med dets natur (*tattva*). Han gjør det gitte objektet til sitt støttepunkt for *dhāraṇā*, konsentrasjonsøvelsen som kulminerer i *dhyāna* ("meditasjon") og ettpunktskonsentrasjon (*ekāgratā*). Under denne prosessen, omtalt som *saṁyama*, isolerer yogien seg sansemessig fra omgivelsene, og sørger for at sinnets fokus er rettet mot objektet han søker å tilegne seg kunnskaper om. Når *samprajñāta-samādhi* ("samādhi med et støtte", se 2.6) inntreffer, er yogien fullstendig identifisert med objektet, og istand til å studere dets attributter og egenskaper. Eliade påpeker at yogien i assimileringsprosessen tilegner seg makt over det

studerte objektet,³¹⁷ og at han med en slik grad av innsikt om objektet kan sies å "eie" det. Han er i stand til å påvirke objektets natur, og således dets fremtoning som form (*rūpa*) i den grad han har kraft (*śakti*) til å utføre en slik forvandling. Vyāsa forklarer i kommentar til YS 3.21 hvordan yogien kan øve *saṁyama* med hensyn til kroppens synlighet, og således forsvinne fra andres persepsjon både visuelt og akustisk.³¹⁸ Eliade viser til en kommentar av Vācaspatimisra som forklarer at kroppen er et synsobjekt istand av å være sammensatt av de fem elementene, bestående av form (*rūpa*, som også betyr farge). Denne kommentatoren hevder videre at yogien som øver *saṁyama* med hensyn til kroppens synlighet, kan ødelegge den delen av *rūpa* som sørger for at kroppen reflekterer fargenyanser, og således bli usynlig for øyet. En annen unik egenskap er *khecharī-siddhi* ("perfeksjonering av å bevege seg i tomrom") omtalt i YKuU 2, HYP 38-54 og GS 3.25-32. Foruten ulike typer motstandsdyktighet (nevnt i n. 262), utvikler yogien som er i besittelse av *khecharī-siddhi* et sinn som sies å kunne forflytte seg uhindret i eteren. Pandit A. Mahadeva Sastri gir følgende beskrivelse: "En *khecara* er en person som har hatt bemerkelsesverdig fremgang i den åndelige disiplin, og har som et resultat oppnådd en tilstand der vedkommende alltid lever og beveger seg i bevissthetens eter".³¹⁹ Sanderson har oversatt Jayarathas kommentar av *TĀ*, og Mallinson viser til et utdrag av denne oversettelsen der fenomenet er omtalt: "Når teksten (*TĀ*) forteller at yogien forlater bakken, betyr det at han beveger seg i den absolutte bevissthets himmel som et resultat av at han (yogien) har gitt slipp på identifiseringen med den fysiske kroppen".³²⁰ Swami Praṇavānand Sarasvatī hevder at *khecharīmudrā*-praksis kan sette yogien i en bevissthetstilstand der han evner å trosse tyngdekraften (omtalt som *bhūmityāga* - "å forlate bakken"), men erkjenner at den grunnleggende betydningen av begrepet *khecharī-siddhi* henviser til åndedrettets oppadgående bevegelse under *ṣaṭcakra-bheda*.³²¹ Det er tre ulike tolkninger av *khecharī-siddhi*. Det ene er en forklaring basert på åndedrettet og bevissthetens "løft" (mot *sattva*-kvalitet) under *kuṇḍalinī*-oppvåkningen. Den andre viser til den kroppsløse årvåkenhet som oppstår når yogien er ett med *brahman*, evnen til å bevege seg i tomrommet *ākāśa*, den bevegels- og fargeløse kontinuitet (*sarvavyāpti*) (se

³¹⁷ Eliade 1969:85.

³¹⁸ Vyāsas kommentar til YS 3.21 i Āraṇya 1963:324.

³¹⁹ Mallinson 2003:40 n. 108 viser til Pandit A. Mahadeva Sastri's oversettelse av *Vāṭulanātha-sūtra* 1 i *The Yoga Upaniṣads*, Madras 1920 s. 1 n. 2.

³²⁰ Mallinson 2003:40 n. 108.

³²¹ Mallinson 2003:51 n. 146 viser til Swami Praṇavānand Sarasvatī, *Jñān Bherī*, Rishikesh 1984 s. 204.

n. 169). Og til slutt, *bhūmityāga*, tilstanden der yogien trosser tyngdekraften. Det finnes i det tantriske tekstkorpus nedtegnelser som kan tolkes i favør av alle de tre mulighetene.

Yogiene som er i besittelse av *siddhi* utgjør ikke en egen isolert gruppe fritenkere, men er en integrert del av den pan-hinduiske tradisjonen. De finnes i ulike sekter, men har opp gjennom historien også samlet seg og formet egne tantriske grupper som senere har fått navn etter dem, *siddha*-sektene. Disse tradisjonene består i dag ikke utelukkende av yogier som er realisert i den grad at de alle har tilegnet seg *siddhi*, men er hovedsakelig grupper av utøvere som er positive til å ta i bruk slike ferdigheter for å realisere *mokṣa*. I India har yogien alltid vært å regne for en *mahāsiddha*, en magiker i besittelse av okkulte krefter. Han har en symbolsk verdi som den mytologiske menneske-guden, den "udødelige" som nekter å underkaste seg menneskets lodd og strever etter å bli homolog med gudene. Når yogien har mestret de ulike *siddhi* og lever i *samādhi*, regnes han i mytologien for å være gudenes likemann. Den ideelle yogi lar seg derimot ikke friste av den guddommelige bevissthet, som til tross for sin forlokkende lykksalighet, fortsatt er en forgjengelig tilstand underlagt død og gjenfødsel. Han søker den endelige emansipasjon, *asamprajñāta-samādhi* (se n. 186), der han blir ett med *paramātmān*. Alle objekter og fenomener kan assimileres og "eies" gjennom *saṃyama*, men det er kun gjennom å gi avkall på eiendom og makt at yogien vinner frelse. Ved å overgi det han har tilegnet seg, føler han seg beriket, for ved å gi slipp, beveger han seg bort fra individualisert bevissthet. Han må velge å overgi den nostalgiske tilnærmingen til den guddommelige tilstand, og begjæret etter å forbli en fryktet eller respektert taumaturg. Han tar i bruk *siddhi* for gjenvinne frihet, ikke for å være herre over elementene. Den offentlige oppmerksomhet en slik figur nyter i møte med de søkende massene setter hans hengivenhet til det ytterste prinsipp på prøve. Fremvisning av *siddhi* griper så radikalt inn i yogiens stillferdige liv at han eller hun raskt kan finne seg bundet til den kaotiske psykomentale fluks som utgjør det daglige liv, en tilstand personen har brukt store deler av sitt liv på å frigjøre seg fra. Det sies derfor ofte at *siddhi* hemmeligholdes av hensyn til yogiens *sādhana*.

Litteraturliste

Aiyer, K. Narayanaswamy (1980): *Thirty Minor Upanishad-s, Including the Yoga Upanishad-s*. Oklahoma, Santarasa Publications

Akers, Brian Dana (2002): *The Hatha Yoga Pradipika / The Original Sanskrit [by] Svatmarama ; An English Translation [by] Brian Dana Akers*. Woodstock : YogaVidya.com.

Albanese, Catherine L. (1999): «The Subtle Energies of Spirit: Explorations in Metaphysical and New Age Spirituality». I : *Journal of the American Academy of Religion*, Vol. 67, nr. 2, s. 305-325.

Āraṇya, Hariharānanda (1963): *Yoga Philosophy of Patañjali : Containing his Yoga aphorisms with commentary of Vyāsa in original Sanskrit, and annotations thereon with copious hints on the practice of Yoga / rendered into English by P.N. Mukerij / forword by Dharmamegha Aranya*. Calcutta : University of Calcutta.

Ayyangar, T.R. Srinivasa (1952): *The Yoga Upaniṣads, translated into English (on the basis of the commentary of Śrī Upaniṣadbrahmayogin)*. 2nd ed. (revised). Madras : The Adyar Library and Research Centre. (The Adyar Library Series, 20).

Banerji, Sures Chandra og Yajñavalkya (1996): *Principles of Hindu Jurisprudence / Sures Chandra Banerji*. Delhi : Sharada Publishing House.

Beane, Wendell Charles (2001): *Myth, Cult and Symbols in Śākta Hinduism : A Study of the Indian Mother Goddess*. Leiden : Brill.

Berger, Peter og Otto Krogseth (1993): *Religion, samfund og virkelighed : Elementer til en sociologisk religionsteori*. Oslo : Vidarforlag. Utvidet utgave med norsk innledningstekst.

Bharati, Aghananda (1975): *The Tantric Tradition*. London : Rider.

Blair, Chauncey Justus (1961): *Heat in the Rig Veda and Atharva Veda*. Connecticut : New Haven. (American Oriental series, 45).

Bouy, Christian (1994): *Les Nātha-Yogin et les Upaniṣads : Étude d'histoire de la littérature hindoue*. Paris : Collège de France, Institut de civilisation indienne : Diffusion De Boccard. (Publications de l'Institut de civilisation indienne, fasc. 62).

Brockington, J.L. (1981): *The Sacred Thread : Hinduism in its Continuity and Diversity*. Edinburgh : Edinburgh University Press.

Brooks, Douglas Renfrew (1990): *The Secret of the Three Cities : An Introduction to Hindu Śākta Tantrism*. Chicago & London : The University Of Chicago Press.

Chand, Devi og M.C. Joshi (1980): *The Yajurveda / Sanskrit text with English translation by Devi Chand ; with introductory remarks by M.C. Joshi*. 3rd. rev. and enl. ed. New Delhi : Munshiram Manoharlal.

Chia, Mantak (1983): *Awaken the Healing Energy through the Tao. The Taoist Secret of circulating Internal Power*. Santa Fe : Aurora Press.

C.G Jung : *The Psychology of Kundalini Yoga*. Sonu Shamdasani (red.). Princeton N.J. : Princeton University Press, 1996. (Bollingen Series, XCIX).

Dasgupta, Shashibhusan (1969): *Obscure Religious Cults*. 3rd. ed. Calcutta : Firma KLM Private Limited.

Eliade, Mircea (1969): *Yoga : Immortality and Freedom*. Princeton N.J. : Princeton University Press.

Eliade, Mircea (1987): «Yoga». I : *The Encyclopedia of Religion*. Mircea Eliade og Charles J. Adams (red.). New York : Macmillan. (Bind 2, s. 519-523).

- Eliade, Mircea (1994): *Det Hellige og det Profane*. Oslo : Gyldendal Norsk Forlag.
- Feuerstein, Georg (2000): *The Shambhala Encyclopedia of Yoga*. Boston : Shambhala Publications.
- Feuerstein, Georg (2001): *The Yoga Tradition : Its history, literature, philosophy and practice*. Prescott : Hohm Press.
- Flood, Gavin (1996): *An introduction to Hinduism*. Cambridge : Cambridge University Press.
- Fuller, C.J. (1992): *The Camphor Flame : Popular Hinduism and Society in India*. Princeton, N.J. : Princeton University Press.
- Gonda, J. (1976): *A History of Indian Literature*. Wiesbaden : Otto Harrassowitz.
- Gonda, J. (1983): «Vedic Gods and the Sacrifice». I : *NVMEN - International Review for the History of Religions*, Vol. XXX, Fasc. 1, s. 1-34.
- Goudriaan, Teun, Sanjukta Gupta og Dirk Jan Hoens (1979): *Hindu Tantrism*. Leiden : Brill
- Goudriaan, Teun og Sanjukta Gupta (1981): *Hindu Tantric and Śākta Literature*. Wiesbaden : Harrassowitz. (A history of Indian literature, vol.2. fasc.2).
- Goswami, Shyam Sundar (1980): *Layayoga: An advanced method of concentration*. London : Routledge & Kegan Paul.
- Gross, Rita M. (1978): «Hindu female Deities as a Resource for the Contemporary Rediscovery of the Goddess». I : *Journal of the American Academy of Religion*, Vol. XLVI, nr. 2, s. 269-291.
- Gupta, Sanjukta (2000): *Lakṣmī Tantra : A pāñcarātra text / Translation and Notes with Introduction by Sanjukta Gupta*. Delhi : Motilal Banarsidass Publishers.

- Hanegraaff, Wouter J. (1996): *New Age Religion and Western Culture : Esotericism in the Mirror of Secular Thought*. Leiden : Brill. (Studies in the history of religions, vol. 72).
- Jacobsen, Knut A. (1996): «The female pole of the Godhead in Tantrism and the *Prakṛti* of *Sāṃkhya*». I : *NVMEN - International Review for the History of Religions*, Vol. 43, s. 56-81.
- Jacobsen, Knut A. (2002): *Prakṛti in Sāṃkhya-Yoga : Material Principle, Religious Experience, Ethical Implications*. Delhi : Motilal Banarsidass Publishers.
- Jacobsen, Knut A. (2003): *Hinduismen*. Oslo : Pax Forlag.
- Kaelber, Walter O. (1979): «*Tapas* and purification in early Hinduism». I : *NVMEN - International Review for the History of Religions*, Vol. XXVI, Fasc. 2, s. 192-214.
- Kelsey, Morton (1987): «Modern Perspectives». I : *The Encyclopedia of Religion*. Mircea Eliade og Charles J. Adams (red.). New York : Macmillan. (Bind 9, s. 548-552).
- Khanna, Madhu (1979): *Yantra, the Tantric Symbol of Cosmic Unity*. London : Thames & Hudson.
- Kinsley, David R. (1975): *The Sword and the Flute : Kālī & Kṛṣṇa, Dark Visions of the Terrible and the Sublime in Hindu mythology*. Berkeley : University of California Press.
- Kinsley, David R. (1997): *Tantric Visions of the Divine Feminine : the ten mahāvidyās*. Berkeley : University of California Press.
- Klostermaier, Klaus K. (1994): *A Survey of Hinduism*. Albany : State University of New York Press.

Klostermaier, Klaus K. (1998): *Hinduism : A Short Introduction*. Oxford : Oneworld Publications.

Klostermaier, Klaus K. (2000): *Hinduism : A Short Introduction to the Major Sources*. Oxford : Oneworld Publications.

Krishna, Gopi (1974): *Higher Consciousness and Kundalini*. Markdale : Institute for Consciousness Research.

Krishna, Gopi (1975): *The Awakening of Kundalini*. Markdale : Institute for Consciousness Research.

Krishna, Gopi (1991): *Three Perspectives on Kundalini*. Flesherton : F.I.N.D. Research Trust:

Krishna, Gopi (1997): *Kundalini: The Evolutionary Energy in Man / Gopi Krishna; foreword by Gene Kieffer; psychological commentary by James Hillman*. Boston : Shambhala Publications.

Kundalini, empowering human evolution : selected writings of Gopi Krishna. Gene Kieffer (red.). St.Paul : Paragon House, 1996.

Kværne, Per (1977): *An anthology of Buddhist tantric songs : a study of the Caryagiti*. Oslo : Universitetsforlaget. (Skrifter / utgitt av Det Norske videnskaps-akademi i Oslo. II. Hist.-filos. klasse. Ny serie, 14).

Larson, Gerald James (1979): *Classical Sāṃkhya. An Interpretation of its History and Meaning*. Delhi : Motilal Banarsidass Publishers Private Limited.

Laghuyogavasisthah : vasisthacandrikavyakhya-sahitah ... dvitiyavrtih / Abhinandapandita-samuddhrtah ; Vasudva-Sarmana samsodhi tah. Abhinanda og Vasisthacandriha og Vasudva Sarma (red.). Bombay : Niruayasagara press, 1937.

Lorenzen, David N. (1987): «Haṭhayoga». I : *The Encyclopedia of Religion*. Mircea Eliade og Charles J. Adams (red.). New York : Macmillan. (Bind 6, s. 213-214).

Lorenzen, David N. (1987): «Kāpālikas». I : *The Encyclopedia of Religion*. Mircea Eliade og Charles J. Adams (red.). New York : Macmillan. (Bind 6, s. 219-220).

Lorenzen, David N. (1987): «Pāśupatas». I : *The Encyclopedia of Religion*. Mircea Eliade og Charles J. Adams (red.). New York : Macmillan. (Bind 13, s. 18-19).

Lorenzen, David N. (1987): «Tantrism». I : *The Encyclopedia of Religion*. Mircea Eliade og Charles J. Adams (red.). New York : Macmillan. (Bind 13, s. 6-15).

Maharshi, Śrī Ramana (1985): *Be as You Are: The Teachings of Sri Ramana Maharshi*. Boston : Routledge and Kegan Paul.

Mallinson, James (2003): *The Khecarīvidyā of Ādinātha: A Critical Edition and Annotated Translation*. Oxford.

McAfee, John (2001): *Beyond the Siddhis: Supernatural Powers and Sutras Patanjali*. Colorado : Woodland Publications.

McDermott, Rachel Fell og Jeffrey J. Kripal (2003): *Encountering Kālī : In the Margins, at the Center, in the West*. Berkeley : University of California Press.

Michael, Blake R. (1982): «"Liṅga" as Lord Supreme in the Vacana-s of Basava». I : *NVMEN - International Review for the History of Religions*, Vol. XXVX, Fasc. 2, s. 202-219.

Monier-Williams, Monier (1956): *A Dictionary of English and Sanskrit / by M. Monier Williams*. London : Oxford University Press. Først utgitt 1899.

Mookerjee, Ajit (1986): *Kundalini, The Arousal of the Inner Energy*. London : Thames and Hudson.

Mookerjee, Ajit og Madhu Khanna (1989): *The Tantric Way. Art, Science, Ritual*. New York : Thames & Hudson.

Muktananda, Swami (1994): *Kundalini : The Secret of Life*. South Fallsburg : SYDA Foundation Publications, 2 edition.

Mullin, Glenn H. (1996): *Tsongkhapa's Six Yogas of Naropa*. Ithaca, New York : Snow Lion Publications.

Padoux, André (1987): «Kuṇḍalinī». I : *The Encyclopedia of Religion*. Mircea Eliade og Charles J. Adams (red.). New York : Macmillan. (Bind 8, s. 402-403).

Padoux, André (1987): «Hindu Tantric Literature». I : *The Encyclopedia of Religion*. Mircea Eliade og Charles J. Adams (red.). New York : Macmillan. (Bind 6, s. 365-366).

Padoux, André (1987): «Pratyabhijñā». I : *The Encyclopedia of Religion*. Mircea Eliade og Charles J. Adams (red.). New York : Macmillan. (Bind 13, s. 17-18).

Padoux, André (1987): «Tantrism». I : *The Encyclopedia of Religion*. Mircea Eliade og Charles J. Adams (red.). New York : Macmillan. (Bind 14, s. 272-280).

Padoux, Andre (1990): *Vāc: The Concept of the Word In Selected Hindu Tantras*. Albany : State University of New York Press. (S U N Y Series in the Shaiva Traditions of Kashmir).

Radha, Swami Sivananda (1992): *Kundalini: Yoga for the West*. Delhi : Timeless Books.

Radha, Swami Sivananda (1994): *Mantras : Words of Power*. Spokane : Timeless Books.

Radha, Swami Sivananda (2003): *Hatha Yoga : The Hidden Language : Symbols, Secrets, and Metaphor / Swami Sivananda Radha ; foreword by B.K.S. Iyengar*. Spokane : Timeless Books.

Rastogi, Navjivan (1987): *Introduction to the Tantraloka : a study in structure*. Delhi : Motilal Banarsidass.

Rawson, Philip (1973): *Tantra : The Indian Cult of Ecstasy*. London : Thames & Hudson.

Rawson, Philip (1978): *The Art of Tantra*. Rev. ed. Singapore : Thames and Hudson.

Ritual and Speculation in Early Tantrism: Studies in Honour of André Padoux. Teun Goudriaan (red.). Albany : State University of New York Press, 1992.

Sanderson, Alexis (1986): "Maṇḍala and Āgamic Identity in the Trika of Kashmir." s. 169-214 I : *L'Image divine : culte et méditation dans l'hindouisme / études rassemblées par André Padoux*. André Padoux (red.). Paris : Éditions du Centre National de la Recherche Scientifique.

Sanderson, Alexis (1987): «Abhinavagupta». I : *The Encyclopedia of Religion*. Mircea Eliade og Charles J. Adams (red.). New York : Macmillan. (Bind 1, s. 8-9).

Sanderson, Alexis (1987): «Śaivism in Kashmir». I : *The Encyclopedia of Religion*. Mircea Eliade og Charles J. Adams (red.). New York : Macmillan. (Bind 13, s. 16-17).

Sanderson, Alexis (1987): «Trika Śaivism». I : *The Encyclopedia of Religion*. Mircea Eliade og Charles J. Adams (red.). New York : Macmillan. (Bind 13, s. 15-16).

Sanderson, Alexis (1988): «Śaivism and the Tantric Traditions». I : *The religions of Asia*. Hardy Firedhelm (red.). London : Routledge.

Sanderson, Alexis (1990): "The Visualisation of the Deities of the Trika." s. 31-88 I : *L'Image divine : culte et méditation dans l'hindouisme / études rassemblées par André Padoux*. André Padoux (red.). Paris : Éditions du Centre National de la Recherche Scientifique.

Sanella, Lee (1987): *The Kundalini Experience - Psychosis or Transcendence*. Lower Lake : Integral.

Schoterman, J.A. (1982): *The Śaṭsāhasra Saṃhitā - Chapters 1-5 : Edited, Translated and Annotated*. Leiden : Brill.

Scott, Mary (1989): *Kundalini in the Physical World*. London : Arkana.

Selby, John (1992): *Kundalini Awakening : A Gentle Guide to Chakra Activation and Spiritual Growth*. New York : Bantam Books.

Shearer, Alistair (2002): *The Yoga Sutras of Patanjali / Translated and Introduced by Alistair Shearer*. New York : Bell Tower, New York.

Silburn, Lilian (1983): *Kuṇḍalinī : The Energy of the Depths*. Albany : State University of New York Press.

Sivananda, Swami (1971): *Kundalini Yoga*. Sivanandagar : The Divine Life Society.

Snellgrove, David L. (1987): *Indo-Tibetan Buddhism : Indian Buddhists and their Tibetan successors*. London : Serinida (Ch. 3 & 5 i. Fotokopiert ved Representralen. Oslo : UNIPUB)

Taimini, I.K. (1961): *[Yogasutra] The Science of Yoga : The yoga-sutras of Patanjali in sanskrit / with transliteration in Roman, translation and commentary in English by I. K. Taimni*. Madras & London : The Theosophical Publishing House.

Tantra in practice. Davis Gordon White (red.). Princeton, N.J. : Princeton University Press. (Princeton readings in religions), 2000.

Thurman, Robert A. F. (1987): «Magico-religious powers». I : *The Encyclopedia of Religion*. Mircea Eliade og Charles J. Adams (red.). New York : Macmillan. (Bind 9, s. 115-118).

Understanding Mantras. Alper, Harvey P. (red.). Albany, N.Y. : State University of New York Press, c1989. SUNY series in religious studies.

- Urban, Hugh B. (1997): «Elitism and Esotericism: Strategies of Secrecy and Power in South Indian Tantra and French Freemasonry». I : *NVMEN - International Review for the History of Religions*, Vol. 44, s. 1-38.
- Varenne, Jean (1976): *Yoga and the Hindu Tradition*. Chicago & London : The University of Chicago Press.
- Vasu, Srisa Chandra (1895): [*Gherandasanhita*] *The Gheranda Sanhita : A Treatise on Hatha Yoga / translated from the original Sanskrit by Sris Chandra Vasu*. Bombay : Tookaram Tatya, F.T.S.
- Vivekananda, Swami (1973): *Rāja-Yoga*. New York : Ramakrishna-Vivekananda Center.
- Waid, Manabu (1987): «Miracles». I : *The Encyclopedia of Religion*. Mircea Eliade og Charles J. Adams (red.). New York : Macmillan. (Bind 9, s. 541-548).
- Warrier, A.G. Krishna og Pandit A. Mahadeva Sastri (1967): *The Sakta Upanisad-s : translated into English ; (based mainly on the commentary of Upanisad-Brahmayogin)*. Madras : The Adyar Library and Research Centre. (The Adyar Library Series, 89).
- Wendy Doniger O'Flaherty (1975): *Hindu Myths : A Sourcebook translated from the Sanskrit*. Harmondsworth : Penguin Books.
- White, David Gordon. (1984): «Why Gurus are Heavy». I : *NVMEN - International Review for the History of Religions*, Vol. XXXI, Fasc. 1, s. 1-73.
- White, David Gordon (1996): *The Alchemical Body : Siddha Traditions in Medieval India*. Chicago & London : The University of Chicago Press.
- Woodroffe, John (1916): *Principles of Tantra : Part II*. London : Luzac & Co.

Woodroffe, John (1926): *Tantrarāja Tantra : Edited by Mahāmahopādhyāya Lakshmana Shastri / Introduction by Arthur Avalon*. Delhi : Motilal Banarsidass Publishers.

Woodroffe, John (1933): *Śāradā-Tilaka Tantram : Text with Introduction / Edited by Arthur Avalon*. Delhi : Motilal Banarsidass Publishers.

Woodroffe, John (1935): *Prapancasāra Tantra of Śaṅkarācārya / With the commentary Vivaraṇa by Padmapādācārya and Prayogakramadīpikā - a Vṛtti on the Vivaraṇa*. Revised and documented with exhaustive Introduction by Arthur Avalon and Edited by Aṭalānanda Sarasvatī Parts I, II in One Vol. Delhi : Motilal Banarsidass.

Woodroffe, John (1964): *The Serpent Power : Being the Ṣaṭ-Cakra-Nirūpaṇa and Pādukā-Pañcaka : Two works on Laya-Yoga / translated from the Sanskrit, with introduction and commentary by Arthur Avalon*. New York : Dover Publications.

Woodroffe, John (1965): *Kulārṇava Tantra : Introduction Arthur Avalon (Sir John Woodroffe), Readings M.P. Pandit, Sanskrit Text Tārānātha Vidyāratna*. Delhi : Motilal Banarsidass.

Woodroffe, John (1969): *The Garland of Letters : Studies in the Mantra-Śāstra*. Madras : Vedanta Press.

Woodroffe, John (1972): *Tantra of the Great Liberation : Mahānirvāna Tantra*. New York : Dover Publications.

Wulff, Donna Marie (1987): «Sarasvatī». I : *The Encyclopedia of Religion*. Mircea Eliade og Charles J. Adams (red.). New York : Macmillan. (Bind 13, s. 71.)

Yeshe, Thubten (1998): *The Bliss of Inner Fire : Heart Practice of the Six Yogas of Naropa / by Lama Thubten Yeshe ; A Commentary on Je Tsongkhapa's Having the Three Convictions : A Guide to the Stages of the Profound Path of the Six Yogas of Naropa*. Massachusetts : Wisdom Publications.

Zvelebil, Kamil V. (1973): *The Poets of the Powers : Magic, Freedom, and Renewal*. London
: Rider.